

**Formation VTT - Stage préparation aux TEP**



Dates de formation	Type de qualification	Formule disponible	Volume horaires
Début: 31/05/2021 Fin: 11/06/2021	Préparation au TEP du DE JEPS VTT	10 jours	7 heures par jour 35 heures par semaine

**SEMAINE 1**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h30							
9h							
9h30	<b>Accueil - Présentation</b> Réglages des vélos, gestion du fond de sac / des risques / de la pratique		<b>Propulsion 1</b> Appuis pied/pédale, mains, cintre,... Position de base	<b>Maniabilité 1</b> Position de base, équilibre	<b>Maniabilité 3</b> Franchissements enroulés montées, descente Rapport 1/1	<b>Orientation 2</b> Ateliers types	
10h							
10h30							
11h							
11h30							
12h	<b>Pause déjeuner</b>	<b>Pause déjeuner</b>	<b>Pause déjeuner</b>	<b>Pause déjeuner</b>	<b>Pause déjeuner</b>		
12h30							
13h							
13h30							
14h							
14h30							
15h							
15h30							
16h							
16h30							
17h	<b>Débriefing journée</b>	<b>Débriefing journée</b>	<b>Débriefing journée</b>	<b>Débriefing journée</b>	<b>Débriefing fin de semaine</b>		
17h30							

**SEMAINE 2**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h							
9h30							
10h							
10h30	<b>Pilotage 1</b> Virages, trajectoire, courbes, dévers, regards	<b>Maniabilité 4</b> Déplacements de roues AV/AR	<b>Cardio 1</b> Vélocité				
11h							
11h30							
12h	<b>Pause déjeuner</b>	<b>Pause déjeuner</b>	<b>Pause déjeuner</b>				
12h30							
13h							
13h30							
14h							
14h30							
15h	<b>Pilotage 2</b> Virages relevés, virages glissés, freinage, repérage	<b>Pump Track</b> Enrouler bosses, monter butte ...	<b>Propulsion 2</b> Pédalage rond, pédalage 1 pied				
15h30							
16h							
16h30							
17h	<b>Débriefing journée</b>	<b>Débriefing journée</b>	<b>Débriefing journée</b>	<b>Débriefing journée</b>	<b>Débriefing fin de formation</b>		
17h30							