

evolution
pro outdoor academy
centre de formation aux métiers outdoor

SEMAINE 1

SEMAINE 2

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