

# Fonctionnement école VTT

## Saison de mi-09/2022 à début 07/2023



### 1) Quel vélo ? Quel équipement ?

Le vélo type recommandé pour l'école VTT est un vélo ressemblant à la photo ci-dessous :



- VTT semi-rigide (sans amortisseur à l'arrière)
  - si possible des freins à disques, pour pouvoir freiner même sous la pluie et dans la boue (hydraulique c'est le top)

Plus vous allez monter en prix, plus la fourche (suspension avant), les freins, la transmission seront de bonne qualité. Un vélo qui respecte ces critères commence à 300-400€ neuf. Évitez les vélos de supermarché, les sites marchands du type Gearbest, Etsy, ..., ainsi que les tout-suspendus (avec une suspension à l'arrière). Pour avoir un bon tout-suspendu, il faut compter au minimum 1500€ neuf (vous trouvez ça trop cher, n'est-ce pas ?). "Mieux vaut un bon semi-rigide qu'un mauvais tout-suspendu".

Ce qu'il faut avoir obligatoirement pour tous les entraînements :

- son VTT (jusque-là pas de surprise)
- casque (absolument obligatoire dès que l'on est sur le vélo)
- gants (longs de préférence)
- protèges tibias (pour le trial, car les retours de pédales ça fait mal...)
- 1 chambre à air de rechange à la bonne taille (en cas de crevaison)
- clefs pour démonter les roues si besoin
- eau (en quantité suffisante pour 2h d'entraînement, à adapter en fonction de la chaleur)
- barres de céréales, pâtes de fruits, ... (pour redonner un coup de fouet à mi-entraînement)
- l'envie de faire du VTT
- son sourire et sa bonne humeur

## 2) Entraînements

L'école VTT est ouverte aux enfants de 10 à 16 ans (nés entre 2007 et 2013).

**Début des entraînements le samedi 17 septembre à 10h30 au trialpark. Présence des parents souhaitée (voire obligatoire) afin de vous présenter la saison à venir.**

Il y a deux créneaux d'entraînement par semaine : les mercredis après-midi et les samedis matins, répartis en 2 groupes. Vous trouverez le programme plus en détail juste après.

**Les parents doivent s'assurer de la présence d'un encadrant au début de l'entraînement avant de laisser leur enfant, et respecter les horaires de début et de fin.**

**Nous faisons appel à vous pour nous aider à encadrer les enfants.** En effet, nous avons besoin d'encadrants bénévoles (surtout le samedi). Nul besoin d'être expert en VTT pour encadrer, si vous avez envie d'apprendre on vous accompagnera volontiers.

### a) Les mercredis

Les entraînements du mercredi ont lieu **de 14h00 à 16h15.**

Ils sont **de nouveau ouverts à tous toute l'année** (hors vacances scolaires).

Les entraînements du mercredi sont orientés préparation physique. **Départ allée de la Poupardière à Fondettes**, on part rouler en faisant des exercices de fractionné, montée de côtes, endurance, ... Avec toujours un peu de technique (indispensable).

### b) Les samedis

Les entraînements du samedi sont ouverts à **tous les jeunes toute l'année** (hors vacances scolaires).

**Les créneaux d'entraînements** de 1h30 vont différer suivant la discipline.

Ils seront communs pendant le trial.

Les groupes seront faits après le premier entraînement en fonction du niveau de l'enfant, mais ne seront pas forcément fixés pour toute l'année.

Ces entraînements sont axés sur la préparation technique, en pratiquant soit du trial soit de l'enduro.

**Trial** de 10h30 à 12h00 au trialpark de Fondettes, 17 rue Edouard Branly (proche de la déchetterie), apprentissage à faible vitesse des mouvements de base du VTT, des mouvements plus évolués, maniabilité, positionnement sur le vélo, franchissement d'obstacles, ...

**Enduro** : groupe confirmés de 9h15 à 10h45 / groupe débutants de 10h30 à 12h00 ; RdV au bois de la petite république à Luynes (proche du super U), apprentissage à plus grande vitesse des mouvements de base du VTT, virages, sauts, passage de racines / pierres, pentes raides, ...

Pour toute question sur l'école VTT, besoin de conseils pour le choix d'un VTT, ou toute autre demande, n'hésitez pas à me contacter directement au 0787191128 ou par mail [ecole-vtt@asfondettes.fr](mailto:ecole-vtt@asfondettes.fr)

Yann - Responsable de l'école VTT de l'AS Fondettes