

Programme des séances d'activités loisirs, école de sports, BMX;VTT ou PISTE;ROUTE

	Sémaine 1	Sémaine 2	Sémaine 3
Lundi	BELCOURT 10-07-2017	TRIONCELLE 17-07-2017	GOURDELIANE 24-05-2017
Thème	Jeux du vélo TRIAL	Jeux du vélo VTT XCO	Jeux de vélo PISTE
Atelier - 1	Equilibre, maniabilité	Posture de pilotage variation rythme	Les points de sécurité de la piste
Atelier - 2	Pédalage, Freinage	Analyse du développement	Découverte du vélo de PISTE
Atelier - 3	Maitrise et pédalage en situation varié	Gestion de l'effort variation de rythme	Les disciplines de vitesse
Objectif	Equilibre, maniabilité, et petite vitesse	Rouler et s'arrêter métrise de son vélo	Accélération, vitesse, sécurité
Mardi	BELCOURT 11-07-2017	TRIONCELLE 18-07-2017	GOURDELIANE 25-07-2017
Thème	Jeux du vélo TRIAL	Jeux du vélo VTT XCO	Jeux de vélo PISTE
Atelier - 1	Faire du surplace	Prendre un bon départ	La sécurité de la pistard
Atelier - 2	Faire le choix de posture	Techique de pilotage	La mécanique du vélo de piste
Atelier - 3	Maitrise du pédalage en situation varié	Contrôle de Dérapage	Les disciplines d'endurance
Objectif	Equilibre, maniabilité, et petite vitesse	Obstacle, sauts et franchissement	Accélération, vitesse, sécurité
Mercredi	VELODROM 12-07-2017	La FRICHE 19-07-2017	JABRUN 26-07-2017
Thème	Jeux de vélo BMX	Jeux du vélo VTT DESCENTE	Jeux de VTT XCE
Atelier - 1	Les points de sécurité du pilote BMX	La relance, approche	Evoluer en groupe
Atelier - 2	Gestion du pilotage BMX	Monté franchissement	Réussir mon franchissement
Atelier - 3	Evoluer sur la piste BMX	les postures de pilotage descente	Le changement de rythme
Objectif	Pilotage, maniabilité	Monté, descentes et virage	Accélération, portages et Tout-Terrain
Jeudi	VELODROM 13-07-2017	La FRICHE 20-07-2017	JABRUN 27-07-2017
Thème	Jeux du vélo BMX	Jeux du vélo VTT DESCENTE	Jeux de VTT XCE
Atelier - 1	Les points de sécurité de l'environnement	Sécurité du pilote	Equilibre, maniabilité
Atelier - 2	Les bosses BMX race	Réussir mon franchissement	Pédalage, freinage
Atelier - 3	Le départ en groupe	changement de rythme	Maitrise de pédalage
Objectif	Pilotage, Franchissement	Obstacle, sauts et franchissement	Pilotage, sauts gestion de vitesse
Vendredi			BIRMINGAM 28-07-2017
			Randonnée sport santé loisir.
			Balade vélo santé
Objectif			évaluation, Orientation