



FICHE TECHNIQUE VTT

Période : toute l'année

Formule : demi-journée de 3 h, journée de 6 h, week-end 2 x 6 h et stage initiation/perfectionnement, randonnée de plusieurs jours

Site :

- Saint-Auban : initiation, perfectionnement
- Canton de Saint-Auban et de Coursegoules

RDV :

- 9h et 14h au Gîte Tonic

Programme :

- demi- journée initiation : accueil et présentation du public, de l'encadrement et de la séance ; prise des vélos et casques ; échauffement de la tête aux pieds; promenade sur piste et chemin essentiellement en plaine ; retour au véhicule ou au Gîte Tonic ; récupération du matériel ; bilan de séance et perspective
- demi- journée perfectionnement : même chose en tout terrain avec des montées et des descentes pouvant atteindre 25 % ;
- Journée : accueil et présentation du public, de l'encadrement et de la séance ; prise des vélos et casques ; échauffement de la tête aux pieds ; randonnée sur piste et chemin pouvant donner accès au sommet d'une montagne ou traversant toute une vallée ; retour au véhicule ou au Gîte Tonic ; récupération du matériel ; bilan de séance et perspective
- stage et randonnée : de l'initiation au perfectionnement

Prévoir vêtements de sports, chaussures de trekking et/ou baskets, et barres de céréales.