

Jérôme BASSET



RANDONNÉE
HIVERNALE



RANDO



VTT - VTTAE



CANYONING



Accompagnateur en Montagne - Guide Canyon - Moniteur VTT

161 Chemin de Chabotte le Villard 38350 LAVALDENS

Port:06 89 93 50 19 - Email:basset.gse@orange.fr

Agrément éducation nationale : EPSAAM04030400031

Agrément jeunesse et sports : 03896ED2223

Web: <https://www.raquette-randonnee.com/ecolevtt.html>

Fiche technique sortie découverte VTT

T

Présentation : Sortie permettant de découvrir le VTT en montagne ainsi que le milieu montagnard dans lequel nous évoluerons.

Objectif : Apprentissage des bases techniques du VTT : rouler sur un chemin non goudronné, apprentissage de l'équilibre, freinage, gestion des vitesses, gestion de la sécurité

Déroulement : Après un temps (30mn) de prise en main des VTT sur un espace large et plat, nous partons en randonnée sur un circuit permettant de trouver les éléments naturels à la mise en place de situation permettant l'acquisition des bases techniques du VTT.

Durée : ½ journée ou journée soit environ 2h30 de pratique par ½ journée.

Pré requis : Maîtrise du vélo sur route.

Lieu de Pratique : Alpe du Grand serre Valbonnais, Matheysine, Trièves, ou tout autre lieu décidé ensemble.

Nombre de Participant : 12 (possibilité de faire un groupe le matin et un autre l'apm).

Public : Tout public adulte, enfants de 7 à 17 ans.

Praticable: de Mars à Octobre

Equipement fourni: - VTT- casques- Matériel pédagogique

Matériel à prévoir: - Eau et nourriture (pique nique si sortie journée)- vêtements ne craignant rien,- coupe vent imperméable,- chaussures de type baskets- petit gant individuel.

