

SAMEDI 28 SEPTEMBRE 2024

STAGE VELO

« NOUVEAUX LICENCIÉS SHT »

Déroulement de la matinée

8h30	ACCUEIL CAFE ET VERIFICATION DES VELOS
9h à 10h	ROULER EN GROUPE
	RELAIS par 2
	RELAIS SUR 1 FILE
10h à 11h30	TECHNIQUE DE PILOTAGE
	FREINAGE
	DESCENTE
	ET TRAJECTOIRE
11h30	ATELIER MECANIQUE
12h	BILAN ET FIN DE STAGE

RDV au magasin JEGOU SPORT
12 bis rue de Nantes
(face au super U) - SAUTRON

Le stage d'intégration, avant de reprendre les entrainements vélo du SHT début Novembre, à plusieurs objectifs:

- 1. Vous permettre d'acquérir ou de vous remémorer quelques notions techniques de l'activité vélo*
- 2. Permettre d'évaluer votre niveau afin que vous intégriez au bon groupe lors de la reprise des entrainements vélo SHT*
- 3. Vous apporter des notions mécaniques, qui vous rendront un minimum indépendant dans votre pratique du vélo*
- 4. Enfin le côté convivial, pour mieux apprendre à se connaître entre nouveaux.*



Lilian

