

# MEDI 28 SEPTEMBRE 2024

## STAGE VELO

### « NOUVEAUX LICENCIÉS SHT »

Déroulement de la matinée

09H00	ACCUEIL GARE ET VERIFICATION DES VELOS
09H45-10H	ROULER EN GROUPE
	REGLES gen 1
	REGLES gen 2
10H45-12H00	CONSTRUCTION DE LA COURSE
	HEUREUX
	DE SENS
	ET TRANSITION
12H00	ATELIER MECANIQUE
13H	MANUTENEN DE L'INTE

V au magasin JEGOU SPORT  
13 bis rue de Nantes  
face au super U) - SAUTRON

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

1. Vous permettre d'acquiesir 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 entraînements 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 connaître entre nouveaux.



Lilian

