

# SAMEDI 24 SEPTEMBRE STAGE VELO DEBUTANT ST HERBLAIN TRIATHLON

*Avant de reprendre les entrainements vélo du SHT début Novembre, le club organise un petit stage technique de remise à niveau de 8h30 à 12h30, où j'aborderai les thèmes suivants:*

- **Rouler à plusieurs:** en groupe, file par 2, passage de relais simple et double
- **Technique de pilotage:** trajectoire, virage, descente
- **Comment freiner à vélo:** utilisation frein Arr & Avt
- **Atelier mécanique:** crevaison, démonter roues Avt & Arr, les 1ers réglages
- **Atelier braquet:** comment bien utiliser ses 2 plateaux, quid du développement & du braquet

**Lilian**

