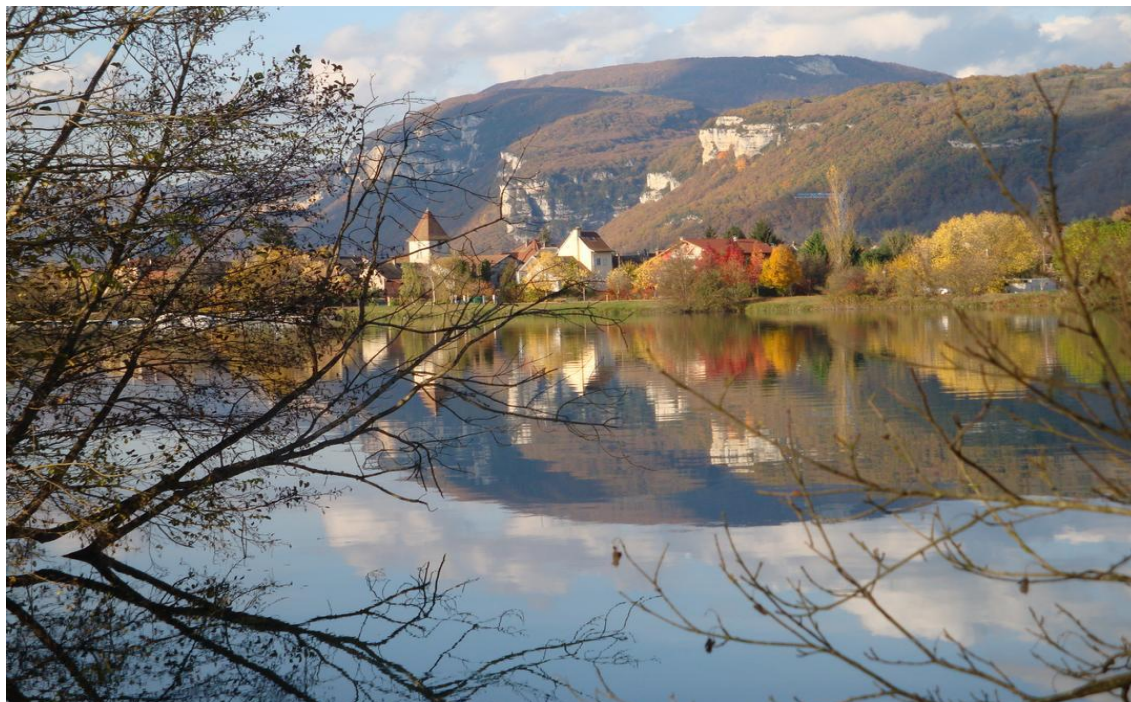


DIMANCHE 4 NOVEMBRE 2018
MONTALIEU Base VTT Vallée Bleue



Journée initiation pilotage VTT du CODEP 38

Vous êtes licenciés dans l'Isère, vous voulez rouler dans la nature, sur chemin et monospace. Le CODEP 38, vous propose, pendant cette journée de vous préparer au VTT.

Places disponibles sur réservation avec encadrement moniteurs FFCT.

Programme

- 9h00 Accueil Base VTT Vallée Bleue.
- 9h30 Présentation des bases du pilotage VTT ;
Exercices ludiques : Équilibres, Freinage avant et arrière
Passages de petits obstacles montants et descendants.
- 12h00 Pause repas en commun (casse-croute tiré du sac).
Salle hors sac de la base ou extérieur.
- 13h00 Départ pour un circuit facile sur la base VTT et mise en pratique des notions de pilotage.
- 16h00 Fin de ballade et mise en commun de la journée

Cette journée pourra être annulée par mauvaise météo ou effectif trop faible.

Contact Commission VTT Emmanuel BOUDRY
Courriel : vttffct38@gmail.com tél: 0629463015