



DIMANCHE 8 NOVEMBRE 2020
JOURNÉE INITIATION
TOUT NIVEAU PILOTAGE
VTT/ VTTAE

24 PLACES DISPONIBLES

Encadré par des moniteurs FFCT
MONTALIEU VERCIEU

Lieu : Base VTT FFCT Vallée bleue
Office de tourisme du port
MONTALIEU rond-point Nord direction Bourg en Bresse
suivre Vallée bleue (Balise FFCT)

Journée découverte CODEP 38 pour améliorer votre pilotage
VTT et VTT AE en toute sécurité

Inscription : Commission VTT CODEP 38
COÛT 25€.

Chèque à rédiger à l'ordre du CODEP 38 et à me retourner
à mon adresse :

Emmanuel BOUDRY
5 rue du Gauchon 38390 MONTALIEU VERCIEU
Tel : 06 29 46 30 15
Mail : departement38-vtt@ffvelo.fr

Remboursé lors de la présence à la journée pour les licenciés du CODEP 38

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



PROGRAMME DE LA
JOURNÉE de 9h30 à 17h

Accueil base FFCT Vallée
Bleue 9H30

10 h Présentation et rappel
des notions de base du
VTT.

Exercices ludiques,
équilibres, freinages avant
et arrière, passage de
petits obstacles en montée
et descente.

Rappel réglementation et
esprit rando

12h pause repas
(Tiré du sac à la base FFCT)

13h Départ sur circuits de
la base FFCT et mise en
pratique des exercices
appris le matin

16h30 fin de balade et
échange sur le déroulé de
la journée

FIN 17H