



**STAGE des JEUNES VÉTÉTISTES de L'ORNE**  
**Du samedi 23 mars 2019**

**Organisation VTT Hanapsien 61250 ECOUVES**  
**Sous l'égide du comité cyclisme de l'ORNE**

**Date :** samedi 23 mars 2019 à 8h30

**Lieu de rendez vous :** Salle communale de VINGT HANAPS 61250 ECOUVES , (située en haut du bourg ), Commune située entre Alençon et Sees ,

**Participants(es) :** Licencié(es) FFC catégories jeunes à partir des benjamins (es) aux cadets(ttes) et juniors ,

**Inscriptions :** Par mails **jusqu'au 18 mars**

Au Comité de L Orne

Organisateurs contact : [christophe.lechevali@free.fr](mailto:christophe.lechevali@free.fr) ou [jean-louis.petin@orange.fr](mailto:jean-louis.petin@orange.fr)

**Bénévoles et encadrants(es) :** Licence 2019 FFC obligatoire

**Coûts :** 10 € par participant par le comité , chaque club étant libre de sa contribution auprès de ces licenciés ,

**Équipements :** Obligatoires pour tous les participants

- licence FFC 2019
- Autorisation parentale à jour
- Casque homologué normes CE 5 ans max
- Gants fermés
- lunettes
- Maillot de votre club
- Tenue cycliste adaptée aux conditions météo ( pas trop ample)
- Tenue de rechange , chaussure détente , affaires de toilette

**Matériel :**

- Vélo type VTT en bon état
- Freins , pneus en bon état ( pression 2 bars env )
- embouts de guidon bouchés
- Une chambre à air de rechange ( bonne dimension )
- pompe
- bidon boisson et barre énergétiques
- pour les vélos équipés de pédales automatique , prévoir une paire de pédales plates pour la séance de trial

## **PROGRAMME du STAGE :**

8h30 / 9h00 : Accueil , présentation – mot du président et personnalités présentes

9H00/ 12/00 :Atelier modules

- Mécanique
- TRJV ( trophée régional des jeunes vététistes ) - présentation-calendrier
- Sécurité
- Trial
- Déplacement – équilibre – montée/ descente de vélo / sauts
- Démonstrations de pilotes FFC

12H30 / 13H30 :Repas

- Sur place salle communale

14H00 : Départ maison de la randonnée de Vingt Hanaps pour les épreuves pratiques en forêt d'Ecouves pour des séances d'entraînements

Les modules d'entraînements :

- Départs configuration compétition
- Montées / descentes raides
- Savoir freiner
- Avalements
- Dévers
- Bike parc
- Single
- Reconnaissance du circuit du championnat de l'ORNE du 30,06,2019

17H00 Retour à la maison de la randonnée

- Nettoyage vélo
- Toilettes - changement de tenue
- Débriefing
- Goûter
- Conclusions – remerciements

17h30 fin du stage