

FICHE TECHNIQUE

VTT

PERIODE

Toute l'année.

FORMULE

½ journée de 3H, journée de 6H, week-end 2 x 6H et stage initiation/perfectionnement, randonnée de plusieurs jours.

SITE

- Saint-Auban : initiation, perfectionnement
- Canton de Saint-Auban et de Coursegoules

RDV

9H et 14H au Gîte Tonic.

PROGRAMME

- **1/2 journée initiation** : accueil et présentation du public, de l'encadrement et de la séance ; prise des vélos et casques ; échauffement de la tête aux pieds; promenade sur piste et chemin essentiellement en plaine ; retour au véhicule ou au Gîte Tonic ; récupération du matériel ; bilan de séance et perspectives.
- **1/2 journée perfectionnement** : même chose en tout terrain avec des montées et des descentes pouvant atteindre 25%.
- **Journée** : accueil et présentation du public, de l'encadrement et de la séance ; prise des vélos et casques ; échauffement de la tête aux pieds ; randonnée sur piste et chemin pouvant donner accès au sommet d'une montagne ou traversant toute une vallée ; retour au véhicule ou au Gîte Tonic ; récupération du matériel ; bilan de séance et perspectives.
- **Stage et randonnée** : de l'initiation au perfectionnement

Prévoir vêtements de sports, chaussures de trekking et/ou baskets, et barres de céréales.