

MODULE DÉBUTANT



INITIATION AU VÉLO DE MONTAGNE

MTB 101

Description : Le module débutant 1 s'adresse à des sportifs qui débutent en vélo de montagne. Ce module vous permettra de vous concentrer sur la base de la base. Les deux habiletés au menu seront la position et l'équilibre sur le vélo.

La position vous permettra d'être centré et stable sur votre vélo, peu importe le terrain, en montée et en descente. L'équilibre vous permettra de bouger sur le vélo afin de développer du contrôle, de l'aisance et plus de confiance!

Devinez quoi? Les éléments vus dans ce module seront vos meilleurs amis tout au long de votre progression... même lorsque vous serez avancé ou expert!

Prérequis : Aucun prérequis technique ou physique.

Habilités enseignées : Le positionnement et l'équilibre.

2 HEURES ½

DISPONIBLE À SHANNAHAN SEULEMENT

MONTÉE ET DESCENTE

MTB 102

Description : Le module 2 s'adresse à des débutants qui commencent à développer plus de d'aisance et de contrôle dans les sentiers simples. Tout en consolidant la position et l'équilibre vous développerez des aptitudes pour le changement de vitesses, pour un freinage optimal ainsi que l'anticipation du terrain. C'est un cours essentiel avant de vous aventurer dans un terrain bleu de type intermédiaire.

Pré-requis : Avoir développé un certain niveau d'aisance dans les sentiers simples. Être capable de faire du vélo pendant 1 heure.

Habilités enseignées : L'utilisation des freins et des vitesses, en montée et en descente. L'anticipation du terrain.

2 HEURES ½

DISPONIBLE À SHANNAHAN SEULEMENT

MODULE INTERMÉDIAIRE



VIRAGES ET POSITIONS

MTB 201

Description : Le module intermédiaire 1 s'adresse à des pilotes qui désirent s'aventurer dans un terrain de calibre bleu. C'est-à-dire des sentiers plus étroits avec virages.

À l'intérieur de ce module, nous consoliderons la base du pilotage en y ajoutant le contrôle de la direction. Les virages vous permettront de contrôler votre vitesse et de développer davantage d'équilibre dans les sentiers plus pentus et engagés.

Pré-requis : Avoir développé un certain niveau d'aisance dans les sentiers simples et être capable de contrôler sa vitesse dans un sentier plus pentu, en montée et en descente. Être capable de faire du vélo aisément pendant 1 heure 30 dans un terrain avec variation de rythme.

Habilités enseignées : Le changement de direction, l'adaptation du pilotage dans un sentier plus engagé, en montée et en descente.

2 HEURES ½

DISPONIBLE À SHANNAHAN OU À ST-RAYMOND

OBSTACLES ET FLOW

MTB 202

Description : Le module intermédiaire 2 s'adresse à des pilotes qui désirent maîtriser un terrain de calibre bleu simple trace, comportant plus de défis: montées et descentes, roches et racines. Ce module vous permettra d'adapter votre position et équilibre, votre freinage ainsi que l'anticipation d'un terrain progressivement de plus engagé. Nous ajouterons la compétence de la gestion de la pression afin de surmonter les obstacles.

Pré-requis : Avoir développé un certain niveau d'aisance dans les sentiers simple trace bleu, être capable de contrôler sa vitesse dans un terrain progressivement de plus en plus pentu et engagé. Être capable de faire du vélo pendant 1 heure 30 avec gain en élévation (plus de montée!).

Habilités enseignées : L'adaptation de la position / équilibre dans un sentiers comportant des difficultés techniques, en gérant les pressions, avec allègement et soulèvement de la roue avant et arrière.

2 HEURES ½

DISPONIBLE À SHANNAHAN OU À ST-RAYMOND

DÉROULEMENT

ACCUEIL DES PARTICIPANTS, VÉRIFICATIONS DU VÉLO ET DE L'ÉQUIPEMENT

- La préparation du vélo
- La préparation des accessoires
- Mise en garde au participant
- Règles de sécurité
- Code de conduite en montagne

DÉBUT DE L'ACTIVITÉ

- Enseignement technique
- Pratique en sentier

FIN DE L'ACTIVITÉ

LIEU DE RENDEZ-VOUS :

Shannahan : Devant la boutique / centre de location à Shannahan

Saint-Raymond : À la tente VBN dans le stationnement derrière le Roquemont

ÉQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Un vélo en bonne condition, adaptée pour le niveau de la leçon
- Casque
- Vêtements sport, adapté aux conditions météo
- Soulier à semelle plate (type Vans) ou soulier de vélo de montagne
- Protège genoux
- Gants complets
- Hydratation (bouteille) et nutrition (barres)

Le droit d'accès n'est pas inclus dans le prix de la formation.

Vous devez vous procurer ce dernier en ligne avant le cours : Voir l'ensemble de la tarification ici.

LOCATION DE VÉLO DE MONTAGNE DISPONIBLE :

Shannahan : 10% de rabais sur votre location pour suivre un cours, selon disponibilité. Appelez-nous au 418 337-3635.

Saint-Raymond : Frenette Bicyclette selon disponibilité. Téléphonnez directement au 418 337-1234

RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT