



# PROGRAMME PEDAGOGIQUE DU VTT

## A destination des collèges et lycées

Programme dispensé sous forme de blocs d'apprentissage :

### Bloc 1 / Maîtrise et connaissance du VTT

- Equilibre et positionnement,
- Gestion du freinage,
- Maniabilité, jeux didactiques,
- Gestion des trajectoires sur chemins,
- Equipement de l'utilisateur et organes de sécurité vélo,
- Entretien et réparation,
- ...



### Bloc 2 / Rouler en autonomie sur tous les milieux

- Conduite en groupe et en ville,
- Conduite en milieu naturel,
- Gestion de l'itinérance,
- Secourisme,
- ...



### Bloc 3 / Initiation à toutes les pratiques du VTT

- VTT CROSS-COUNTRY développe l'endurance,
- VTT TRIAL développe la coordination,
- VTT ENDURO développe l'anticipation en descente,



**Le programme permet aux enfants de 9 à 15 ans :**

- Devenir autonome à VTT en milieu naturel et y être sensibilisé,
  - Pratiquer régulièrement une activité physique,
  - Se déplacer de manière écologique et économique