

FRIENDS RIDERS CLUB VTT

Stage VTT Club du 13 au 17 mai 2026

PROJET PEDAGOGIQUE

1. Présentation du Club

Notre club a été créé en 2007 par un groupe d'amis. Il s'adresse à tous, et en particulier aux jeunes de 7 à 17 ans.

Nous mettons en avant la vie de groupe, le partage intergénérationnel, l'autonomie et le plaisir.

Notre club est affilié à la Fédération Française de Cyclisme.

2. Objectifs Éducatifs

A / Savoir-faire : objectifs techniques et sportifs

- Autonomie du vététiste
- Entretien du VTT et formation de base en mécanique

En Bike Park :

- ✓ Savoir appréhender un virage relevé
- ✓ Maîtriser sa trajectoire et sa vitesse en forte pente
- ✓ Franchissement de modules

En Pump Track :

- ✓ Analyser les trajectoires
- ✓ Apprentissage ou amélioration de la technique du Pump Track : générer de la vitesse par un simple mouvement du corps



Cross-Country et zones techniques :

- ✓ Analyse du terrain
- ✓ Maîtriser l'effort en fonction de la distance, du dénivelé et de la vitesse
- ✓ Franchissement de marches en montée et en descente
- ✓ Sauts de hauteurs variées

B/ Savoir-être : objectifs sociaux et environnementaux

- Vivre ensemble : respect des camarades et des adultes ainsi que du matériel, entraide et partage des connaissances
- Gestion par chaque jeune de ses propres affaires
- Respect de l'environnement
- Sensibilisation aux différents paysages et orientation (relief, faune et flore)

3. Contenu et Déroulement du Stage

Le stage aura lieu du mercredi 13 mai 14h au dimanche 17 mai 18h à Montclar (04).

La combinaison du savoir-faire et du savoir-être sera l'esprit de notre stage : développer ses compétences techniques et s'intégrer harmonieusement au sein de l'équipe.

L'apprentissage comprendra des enseignements généraux, des démonstrations par les moniteurs et encadrants et de la mise en pratique.

Ateliers adaptés aux âges et capacités des participants répartis en groupes de niveau.

Mise en avant de l'aspect ludique des apprentissages.

Harmonisation des activités, tant au niveau des ateliers que du rythme des entraînements (temps d'apprentissage, de jeu et de repos), en fonction de l'âge des participants.

Un temps d'initiation ou perfectionnement à la mécanique sera mis en place en fin d'après-midi avec les différents groupes.

Nous prévoyons ensuite un moment dédié aux devoirs avant le dîner et des soirées animées par nos encadrants.



4. Encadrement et Sécurité

A/ Qualifications des encadrants :

- ✓ Directrice de stage éducatrice fédérale, et titulaire du BAFA
- ✓ 1 moniteur BE membre du club
- ✓ 1 moniteur DE stagiaire membre du Club
- ✓ 1 éducateur fédéral
- ✓ 6 encadrants

- ✓ 1 moniteur local

Tous les encadrants du stage sont titulaires au minimum du PSC1.

Règles de sécurité et encadrement :

L'effectif minimum est de deux encadrants pour 8 jeunes.

Chaque encadrant possède un talkie-walkie, un téléphone cellulaire, une trousse de secours, un dispositif d'orientation et le matériel nécessaire à la réparation d'urgence.

Équipement et matériel requis :

VTT (impérativement révisé avant le stage), casque intégral ET casque classique pour le XC, dorsale, genouillères, masque ou lunettes, gants longs, Kway, réserve d'eau et chambres à air de rechange.

5. Évaluation et Bilan

Evaluation des participants :

Une fiche de suivi sera mise en place pour chaque jeune avec un test de début et un test de fin afin d'analyser l'évolution et les nouveaux acquis.

Modalités de retour d'expérience et d'amélioration :

Un questionnaire de satisfaction sera donné à chaque jeune à la fin du stage afin de relever les axes d'amélioration et mettre en avant les points forts de l'action.

