

Bonjour à toutes et à tous,

Comme annoncé lors de la réunion des clubs du 26 janvier, le CoDep de la Sarthe organise une formation "pilotage VTT" de niveau débutant.

Ce stage est programmé le 31 mars prochain et aura pour terrain de jeu les bois de Bessé sur Bray.
N'hésitez pas à transmettre l'information à vos adhérents qui pratiquent le VTT, même occasionnellement.

Pour s'inscrire, il suffit de remplir le bulletin d'inscription et le retourner à : Nicolas Touchard (nicolastouchardffct@gmail.com 06 43 19 05 56)

Je vais vous donner un peu plus d'informations.

Tout d'abord, ce stage n'a pas pour ambition de former des acrobates.

Si vous rêvez d'épater la galerie en descendant les escaliers en arrière sur la roue avant, ce stage n'est pas pour vous !

Il est au contraire issu d'une considération beaucoup plus pragmatique : randonner sur tous terrains.

Car sur les chemins de randonnée, les obstacles sont nombreux et parfois rebutants : ornières, talus, marches, branches, racines, fossés, trous, gués, descentes abruptes...

Souvent une bonne attitude et des gestes techniques adaptés permettent de passer ces obstacles avec moins de difficulté.

Le stage vise à donner les bases pour aborder ces situations en sécurité.

Sous les conseils de moniteurs fédéraux, la journée sera rythmée par des exercices simples et progressifs.

Nous finirons par une petite randonnée où nous pourrons mettre en pratique les apprentissages dans une situation réelle.

Le stage est gratuit (limité en nombre) et le repas offert aux stagiaires par le comité départemental.

J'espère que cette présentation aura dissipé les petites appréhensions que peuvent avoir certains.

De manière plus générale, la technique de pilotage que nous aborderons est un moyen pour :

- Augmenter la performance des vététistes (rouler sur tous les terrains)
- Rouler en sécurité (s'adapter à toutes les situations, franchir des obstacles sans risque de chute)
- Augmenter les sensations et le plaisir du pilotage (jouer avec le vélo)

Amitiés cyclotouristes,

Florent Touchard,

Membre de la commission formation

