

Check list - Moniteurs



Contrôle des vélos - (apprendre aux enfants à le faire et mettre en place cette procédure dans le cadre d'un jeu)

- Vtt adapté à la taille et propre
- Transmission réglée (changement de vitesse)
- Chaîne graissée
- Pneus gonflés
- Freins opérationnels

Contrôle Équipement des participants

- Habits de sport adaptés au vélo et aux conditions météorologiques du jour
- Casque (obligatoire) - **serrage de la jugulaire**
- Gants longs ou courts (obligatoire)

Ravitaillement

- Gourde avec de l'eau
- Snack (barres de céréales,...)

Déroulement d'un entraînement

1. Appel
2. 15' échauffement/jeu
3. 30' entraînement technique (définition d'une thématique par entraînement)
4. 10' pause/snack
5. 30' tour avec mise en application de l'entraînement technique du jour
6. 5' Fin débriefing enfants/parents

Matériel à disposition pour les entraînements

1. Un pumtrack
2. 10x piquets
3. 10x cônes
4. 100 coupelles
5. 6 cordes de 40m
6. Balles de tennis
7. Divers modules en bois