



Dossier d'inscription

« Stage perfectionnement VTT cadets/cadettes »

11 avril 2021

Renseignements individuels

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Catégorie :

Téléphone :

E-mail :

Année de début de pratique :

Club 2021 :

Afin d'accompagner efficacement les pilotes émergeant tardivement dans la discipline VTT XC, un programme de stages de perfectionnement à destination des cadets/juniors (hommes et femmes) sera proposé aux pilotes n'appartenant pas à un team. Pour intégrer ce dispositif, il sera important de :

- Ne pas appartenir à un team VTT labélisé
- Avoir participé à une journée de détection départementale
- Faire preuve d'une Implication et motivation élevée dans la pratique
- Avoir la volonté de progresser techniquement, physiquement et mentalement
- Démontrer un Investissement dans la vie du groupe, respect des personnes et des règles

Ce collectif se verra proposer un programme d'accompagnement et de perfectionnement à travers des stages. L'objectif étant de favoriser l'acquisition des compétences physiques, techniques et mentales de base pour évoluer vers le haut niveau.

Un accompagnement dans l'approche d'une compétition de haut niveau sera également proposé à l'occasion de la Coupe de France de Lons le saunier. Cet accompagnement sera l'occasion pour les membres du collectif de découvrir ce niveau de compétition et d'optimiser l'approche de ce genre d'évènement.

Un encadrement diplômé leur permettra de progresser dans l'ensemble des facteurs de la performance.

Dossier d'inscription à renvoyer avant le 4 avril à e.broe@ffc.fr

Programme prévisionnel (à titre indicatif)

	Dimanche 11 avril
Matin	9h-12h : Travail technique par atelier : Maniabilité, Pilotage, Franchissements...
Déjeuner	12h : Repas tiré du sac
Après midi	13h à 16h Séance VTT : Sortie typée enduro avec arrêts pour travail technique sur Spots (maniabilité, franchissement, pilotage)
	Fin du stage 16h30