

FB1 Technique pilotage, Journée bike Park

Informations pratiques:

Date : 15 juin, 19 Juillet, 24 août
Nombre de jour: 1 jour
Niveau : Débutant à Intermédiaire
Age: Dès 18 ans.
Lieu : Leysin, Alpes Vaudoises
Rendez-vous: Télécabine Leysin, 9h
Horaire: 9h - 17h
Nombre : 4 à 8 participants

Prix : 140 CHF (inclus uniquement l'encadrement de l'instructeur)

Location matériels (sur demande).

Détail du programme

Les ateliers pratiques au Bike Park de Leysin, encadrés par un instructeur certifié Swiss Cycling, se concentrent sur le développement de compétences techniques essentielles pour le VTT de descente. Les participants apprennent à adopter une position centrale sur le vélo, avec les genoux et les coudes légèrement fléchis, pour maintenir l'équilibre et réagir efficacement aux variations du terrain. Des exercices spécifiques permettent de travailler l'équilibre dynamique, indispensable pour réagir aux variations du terrain. Ensuite, l'accent est mis sur les techniques de freinage, en apprenant à doser efficacement les freins avant et arrière pour contrôler la vitesse sans bloquer les roues, évitant ainsi les dérapages incontrôlés. Des simulations de freinages d'urgence et des descentes contrôlées sont effectuées pour ancrer ces compétences. Les participants s'exercent également à la prise de virages, notamment les virages relevés (berms), en ajustant leur trajectoire et leur vitesse pour maintenir le flux et la stabilité. L'instructeur insiste sur l'importance du regard, de l'inclinaison du vélo et de la répartition du poids pour optimiser le passage en courbe. La lecture du terrain est également abordée, développant la capacité à anticiper les obstacles et les variations du parcours en regardant loin devant soi. La technique du "pumping" est enseignée, permettant de générer de la vitesse sans pédaler en utilisant les mouvements du terrain, notamment sur les bosses et les creux. Enfin, les participants sont initiés aux techniques de saut, en commençant par de petites bosses et en augmentant progressivement la difficulté, avec un accent sur la posture en l'air, la gestion de l'élan et les réceptions sécurisées, assurant une progression en confiance.



- Après ces ateliers techniques, les participants mettent en pratique les compétences acquises sur les pistes du Bike Park de Leysin, réputé pour ses infrastructures variées et de qualité, proposant des pistes de différents niveaux de difficulté, ce qui en fait un lieu idéal pour une progression technique en toute sécurité. Sous l'œil attentif de l'instructeur, ils s'engagent sur des pistes adaptées à leur niveau, mettant en application les techniques apprises dans des conditions réelles. Cette mise en pratique permet de renforcer les acquis et de gagner en assurance sur des parcours variés. L'instructeur fournit des conseils personnalisés pour améliorer la technique en situation réelle, aidant chaque participant à affiner ses compétences et à développer sa confiance sur le vélo. Cette approche progressive et encadrée assure une expérience enrichissante et sécurisée pour tous les participants.

Matériel à prévoir

- VTT (location possible)
- Casque (location possible)
- Protection corporelle (location possible)
- Lunette
- Gants
- Habit pour le vélo en fonction des conditions météo
- Chaussures

CONDITIONS GÉNÉRALES

Nous vous rappelons qu'en vous inscrivant, vous acceptez nos conditions générales et d'annulation. Le guide responsable de la sortie se réserve le droit de modifier ou annuler la sortie à tout moment en cas de conditions météo défavorables ou autre raison.

ASSURANCE

La/le participant/e doit avoir une assurance maladie et accident. De plus, une assurance annulation est recommandée. Le bureau des guides Alpes Vaudoises décline toute responsabilité.

