

Le Collège Saint Jean vous propose la :

CLASSE OPTIONNELLE VTT

Le lundi ou jeudi (en fonction du niveau) de 16h30 à 18h30



320,00 €
/An

Soit 32,00 €
par mois sur
10 mois

Animé par Clément NOEL Diplômé d'Etat sportif
CREPS de Dijon.

La pratique du VTT est sans conteste en pleine expansion. Allier sport et études scolaires pour se détendre et apprendre permet un épanouissement aux jeunes qui le pratiquent.

Objectifs par niveau :

Débutants

Sur un créneau de 2 heures par semaine, l'activité sera majoritairement axée sur la découverte et l'apprentissage des bases de la discipline.

Il sera utilisé en adéquation avec la météo, soit 2h de VTT en forêt, soit 2 heures à proximité de l'établissement pour un travail de maniabilité en vélo, ou encore en salle avec de la préparation physique générale (gainage, proprioception, etc...)

Confirmés

Egalement sur 2 heures par semaine, l'option VTT sera tournée vers un apprentissage loisir, mais également vers un perfectionnement orienté vers la préparation à une entrée en sport études au lycée. Pour ce groupe qui disposera d'un développement physique plus important, on retrouvera majoritairement des séances de travail spécifique VTT en forêt ainsi que du renforcement régulier en salle.

Les élèves apportent leur propre matériel en bon état et ils peuvent le laisser au collège.

**Les élèves n'ayant pas de VTT auront la possibilité d'en louer un.
Chaque élève a la possibilité à participer à des compétitions sportives départementales, régionales et nationales**

