 STAGE VTT – UVG 2019

**Lieu : Gite du Suel - F 26410 - tél. +33 475 21 13 49 Châtillon en Diois / F**

**Dates : du mercredi 24 au vendredi 26 avril 2019 inclus**

**Participants : membres des clubs affiliés de 12 à 19 ans**

**Accompagnants : Karel Studer et *Martin Fanger,* moniteurs J+S**

**PROGRAMME**

**Mercredi 24 avril**

07h0 – 10h00 Déplacement en véhicules UVG

10h30 - 12h30 Technique VTT – sortie dans la montagne

12h30 – 13h30 Repas, **casse-croûte personnel** en route

13h30 – 16h00 Vélocité et endurance

17h00 – 18h30 Douche, récupération et mécanique

19h30 – 20h00 Repas

**Jeudi 25 avril**

07h30 – 08h00 Réveil musculaire

08h00 – 09h00 Petit-déjeuner

09h00 – 12h00 Sortie en montagne

12h00 – 13h00 Repas, casse croute

13h00 – 17h00 Sortie en montagne, suite et fin…

17h30 – 19h00 Douche, récupération et mécanique

19h00 – 20h00 Repas

**Vendredi 26 avril**

07h30 – 08h30 Réveil musculaire

08h30 – 09h30 Petit-déjeuner

09h30 – 12h30 force et relance

13h30 – 14h30 Repas

14h30 – 15h30 Douche, rangement

15h30 – 18h30 Retour à Genève

Page 2

Matériel

VTT en bon état, petit matériel, outillage pour réparation et bidons.

Habits cyclistes pour tous les temps et maillot de bain.

Sac à dos ou équivalent pour transport du casse-croûte de midi.

Vêtements pour l’extérieur, chaussures adéquates et

Vêtements pour l’intérieur avec pantoufles ou équivalent.

Drap de dessus ou « sac à viande » et bien sur le nécessaire de toilette.

Karel STUDER

Responsable Technique UVG