

# Les sorties de l'École de Cyclotourisme V.T.T 2008

**Le samedi 13 septembre :** 7 jeunes et 3 initiateurs.

**Démarrage école VTT.** Bienvenus aux nouveaux : Antoine, Clément, Florent, Cécilia, Tristan, Antony.

**Pilotage :** En Forêt de St Michel.

Pour les nouveaux, quelques exercices d'apprentissage pour le passage d'obstacle et de descente. Encadrés par les anciens de l'école cyclo Benoît et Alexandre.

**Le samedi 20 septembre :** 10 jeunes et 2 initiateurs.

**Connaître :** Règles de sécurité. Apprendre à rouler en file indienne. Connaître son « leader » et le « serre file ».

**Pilotage :** En Forêt d'Evreux.

Nous avons commencé par un jeu autour de la Mare aux Biches. Puis quelques exercices de freinage d'urgence et de récupération d'un bidon au sol.

**Le samedi 27 septembre :** 9 jeunes et 2 initiateurs.

**Connaître :** Mécanique, réparation d'une crevaison par Alexandre.

**Pilotage :** Parc de Trangis.

Aujourd'hui, nous avons appris à monter les côtes en gérant ses vitesses, et quelques exercices de positionnement sur le vélo lors de forte descente. Et apprendre à descendre des marches.

**Le samedi 04 octobre :** 10 jeunes et 2 initiateurs.

**Connaître :** Les techniques fondamentales de franchissement d'obstacles.

**Pilotage :** En Forêt de St Michel

Exercices de franchissement de trous, de fossés, et de dévers. Exercices de freinages avec dérapages.

**Le samedi 11 octobre :** 8 jeunes et 1 initiateur.

Romain, Cécilia, Alexandre, Benoît, Antoine, Clément, Florent, Tristan, Antony.

**Connaître :**

Explication d'un RANDO GUIDE ( légende )

**Pilotage :** En Forêt d'Evreux

Mise en application du RANDO GUIDE sur un circuit de 2 kms. Les jeunes ont réussi à suivre le rando guide sans se perdre. Puis nous sommes allés découvrir la sablière.

**Le samedi 11 octobre :** 7 jeunes et 3 initiateurs.

Romain, Benoît, Antoine, Clément, Florent, Tristan, Antony.

Mr Dominique REVERT notre maître de sortie pour nous apprendre à connaître la nature.

Connaître :

Reconnaître les arbres, les plantes, les fruits de la forêt, et très peu de champignons.

Sortie : En Forêt d'Evreux

En parcourant quelques chemins nous nous sommes arrêtés de nombreuses fois pour observer les secrets de la nature.

Chêne, Hêtre, Bouleau, Peuplier et après l'avoir cherché longuement le châtaigne, en observant pour chaque un le tronc, son feuillage et leur fruit. Nous avons découvert aussi quelques plantes : fougères, bruyère, ronce, et lierre. Puis de retour à la salle Dominique nous avons préparé un petit questionnaire.

**Le dimanche 2 novembre :** 4 jeunes et 1 initiateur.

Romain, Cécilia, Florent, et Jeremy.

Rando: de Bourgtheroulte RCE de 30 kms.

C'est sur des chemins très glissants et particulièrement techniques que nous nous sommes aventurés ; c'était très difficile et éprouvant. Car pour certains et certaines ce fut leur première participation dans une rando extérieure. Félicitations à toutes et à tous, et à Cécilia qui a toujours su garder le sourire.

**Le samedi 8 novembre :** Journée de recyclage des cadres et des initiateurs, donc pas d'école cyclo ce samedi.

**Le samedi 15 novembre :** 8 jeunes et 2 initiateurs.

Romain, Cécilia, Florent, Antoine, Clément, Tristan, Antony, et Jeremy.

Connaître :

Informations sur l'alimentation : Par Alexandre et Benoît.

BIEN S'ALIMENTER POUR BIEN PEDALER.

Pilotage : En Forêt de St Michel

Exercices de franchissement de trous, de fossés, et de butes.

Des jeux de slalom autour des cônes disposés sur le sol, suivi d'une rando en forêt. Les jeunes passent tour à tour comme leader.

**Le samedi 22 novembre :** 9 jeunes et 3 initiateurs.

Romain, Cécilia, Florent, Antoine, Clément, Tristan, Antony, Jeremy et Alexandre.

Connaître : Initiation à l'orientation avec cartes et boussoles.

Se repérer sur une carte : savoir où l'on se trouve et savoir où l'on va à partir de points reportés sur la carte.

Orientation : En Forêt d'Evreux.

Nous sommes tous partis en forêt à la recherche d'Alain notre Canadien, qui nous attendait pour un cours d'orientation. Les explications d'Alain nous ont permis de nous déplacer de point en point à travers la forêt.

Merci à Alain pour nous faire partager sa grande expérience de l'orientation.

**Le samedi 29 novembre** : 8 jeunes et 4 initiateurs.

Bienvenue à Jeremy Fleutry 14 ans qui nous rejoint.

Randonnée : Sur les tracés d'un itinéraire en forêt d'Evreux : nous avons suivi le balisage vert : l> malgré un terrain difficile.

**Le samedi 6 décembre** : 3 jeunes et 2 initiateurs

Connaître : Cours de mécanique : apprendre à dériveter une chaîne, réglages des patins de freins et une démonstration de Benoît pour le démontage et remontage d'une k7 sur une roue arrière.

Pilotage : En Forêt de St Michel

Exercices de descentes avec de très belles chutes spectaculaires dans les feuilles mais heureusement sans gravité.