

MTB Camp – Verbier

Programme



Informations utiles

ESV Verbier, point de RDV : [map](#)

Numéro de téléphone : +41 79 812 85 82

Parking court terme : [map](#)

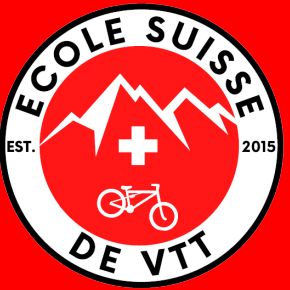
Parking long terme : [map](#)

Pharmacie : [map](#)

Supermarché : [map](#)

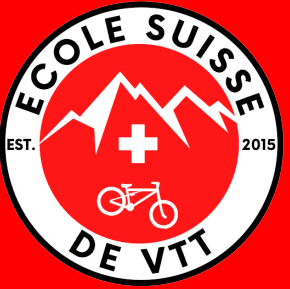
Gare: [map](#)

Bancomat : [map](#)



Ce qu'il faut prendre

- VTT
- Abonnement de remontées mécanique VTT
- Baskets solides
- Short / pantalon de sport
- Maillot de sport
- Protections : casque, genouillères/coudières, gants, lunettes de protection.
- Sac à dos avec bouteille d'eau et une chambre à air
- Veste de pluie



Jour-type

12h50 : RDV à ESV Verbier

13h00-16h00 : Cours de VTT. (Verbier, La Tzoumaz, Le Châble, Bruson, Vollèges)

16h00 : Retour à ESV Verbier



Securité & Supervision

Au camp VTT ESV Verbier, la sécurité des participants est la priorité absolue pendant toutes les activités. Tous nos guides et encadrants ont les connaissances nécessaires et de nombreuses années d'expérience dans le travail avec les jeunes.

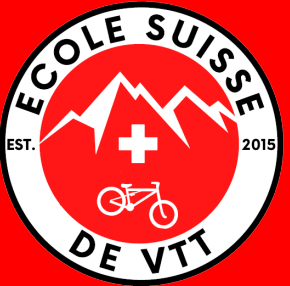
Encadrement

Nous sommes conscients de la responsabilité que représente l'encadrement de nos participants et mettons toujours leur bien-être en avant. C'est pourquoi nous sommes à la disposition des jeunes 24 heures sur 24. En cas de maladie ou d'accident, nous pouvons demander des soins médicaux sur place en quelques minutes seulement.

Notre offre sportive comporte des éléments dits à risque. Nous avons donc défini des procédures strictes afin que les participants soient exposés à un minimum de risques pendant les activités.

En cas d'urgence

Hélicoptère et Hôpital de Sion : [carte](#)



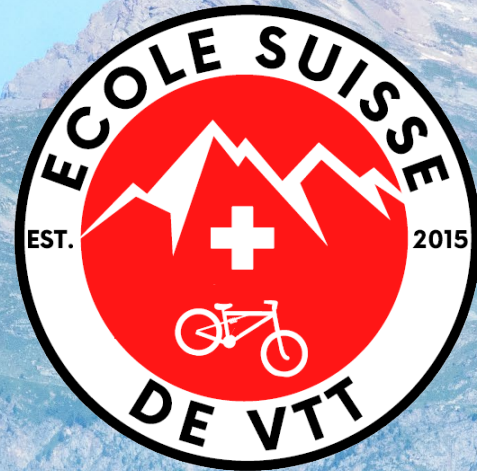
Programme technique de VTT

- Le programme suit notre méthodologie de technique VTT et est adapté individuellement
- La méthodologie travaille sur plusieurs fondamentaux, à plusieurs degrés de difficulté : basics, bleu, rouge et noir.
- Fondamentaux : équilibre, transmission, position du corps, freinage, technique de virage et technique de franchissement / saut
- Pour chaque degré de difficulté existe une théorie associée à chaque notion fondamentale, suivie d'exercices spécifiques.
- Cela permet à l'élève de suivre sa progression et de bénéficier d'un apprentissage progressif et solide.
- Chaque élève repart avec un petit booklet résumant sa progression et indiquant les prochaines étapes à travailler



Questions ?

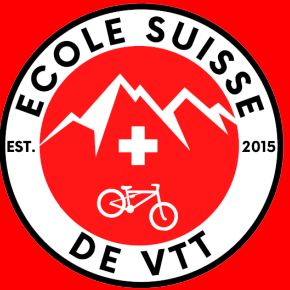
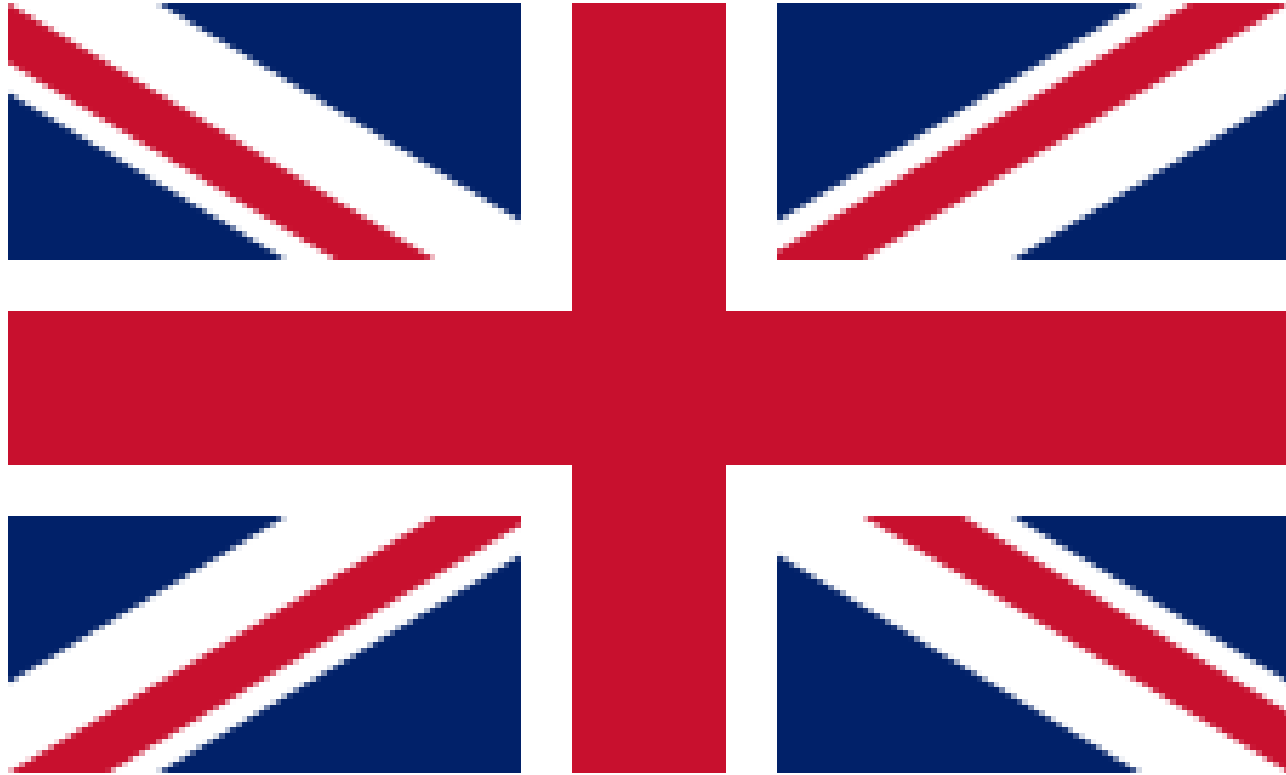
ECOLE SUISSE DE VTT SARL
CHEMIN DE LA DONCHERE 31 – 1934 MONTAGNIER



INFO@ECOLE-SUISSE-VTT.CH

+41 79 812 85 82

ENGLISH



MTB Camp – Verbier

Program



Useful informations

ESV Verbier, meeting point : [map](#)

Numéro de téléphone : +41 79 812 85 82

Parking short term : [map](#)

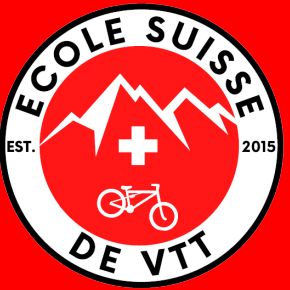
Parking long term : [map](#)

Pharmacie : [map](#)

Supermarket : [map](#)

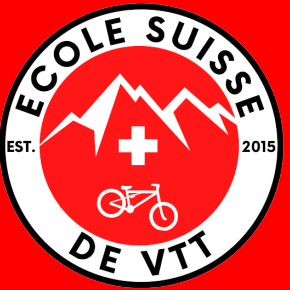
Railway station : [map](#)

ATM : [map](#)



What to bring

- MTB
- Lift ticket
- Strong baskets
- Short / sports pants
- Sports jersey
- Protections : helmet, knee & elbow pads, gloves and goggles
- Backpack with a bottle of water and an inner tube
- Rainjacket
- Lunch or pocket money



Typical day

12.50am: Meeting point at ESV Verbier

1.00am - 4.00pm : Mountain bike course in the morning (Verbier, La Tzoumaz, Le Châble, Bruson)

4.00pm : Return to ESV Verbier



Security & Supervision

At the ESV Portes du Soleil MTB camp, the safety of the participants has the highest priority during all activities. All our guides and supervisors have the necessary knowledge and many years of experience in working with young people.

Supervision

We are aware of the responsibility for looking after our participants and always put their well-being in first place. That is why we are available to the young people 24 hours per day. In the event of illness or an accident, we can request medical care on site in just a few minutes.

Our sporting offer includes so-called risk elements. We have therefore defined strict procedures to ensure participants are exposed to as little risk as possible during the activities.

In case of emergency

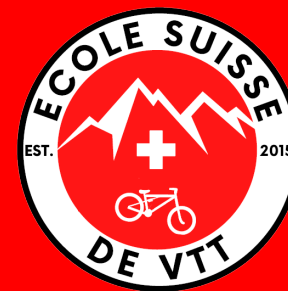
Helicopter towards Sion Hospital : [map](#)



Technical program

- The programme follows our MTB technique methodology and is individually adapted
- The methodology works on several fundamentals, at different degrees of difficulty: basics, blue, red and black.
- Fundamentals: balance, transmission, body position, braking, cornering technique and jumping technique
- For each degree of difficulty there is a theory associated with each fundamental concept, followed by specific exercises.
- This allows the student to follow his or her progress and to benefit from a progressive and solid learning process.
- Each student leaves with a small booklet summarising his or her progress and indicating the next steps to work on





Questions ?

ECOLE SUISSE DE VTT SARL
CHEMIN DE LA DONCHERE 31 – 1934 MONTAGNIER



INFO@ECOLE-SUISSE-VTT.CH

+41 79 812 85 82