

Bike Club

Programme



Point de RDV

Genève : [Rte de Vessy, 1234 Veyrier](#)

Crans-Montana : [Imp. de la Plage, 3963 Crans-Montana](#)

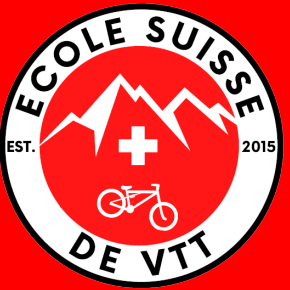
Métabief : [Bikepark Métabief – Caisse](#)

En cas de question, écrivez à info@ecole-suisse-vtt.ch ou appelez directement l'instructeur responsable :

Genève : Théo au 079 825 87 42

Crans-Montana : Jonathan de la Hays au +33 6 95 03 37 36

Métabief : Auguste au 079 812 85 82



Horaires

Mai – Juin – Septembre – Octobre

Enfants (6-9 ans) : Mercredi, 13h30 – 14h30

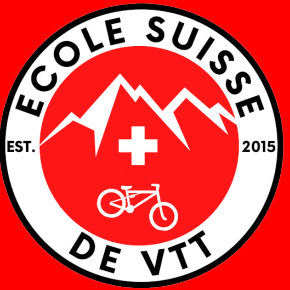
Jeunes (10-16 ans) : Mercredi, 14h30 – 17h30



Ce qu'il faut prendre

- VTT (*Location possible, environ 20 CHF/cours, sur demande*)
- Baskets solides
- Shorts / jeans
- Maillot de sport
- Casque intégral, gants, plastron, dorsale et genouillères (*Location possible, 10 CHF/cours*)
- Sac à dos avec bouteille d'eau / snack / chambre à air
- Veste de pluie

En cas d'intérêt pour de la location, merci d'indiquer votre besoin à l'instructeur responsable (voir page 2).



Sécurité & Supervision

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

Encadrement des jeunes et enfants

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

Notre offre 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.



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 : vert, bleu, rouge, noir et extrême (ITRS scaling system)
- 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.



Autres infos

- Vous pouvez souscrire au club à n'importe quel moment de l'année.
- Dès que vous commencez les cours, votre décompte de 16 cours commence, même si vous ne pouvez pas vous rendre au cours une semaine. S'il vous reste des cours en fin de saison, vous pourrez les utiliser l'année d'après.

Par exemple : si vous commencez le club le 1^{er} juin 2024, il vous restera 4 cours le 31 octobre 2024. Vous pourrez les réutiliser en mai 2025. Au 1^{er} juin 2025, et si vous souhaitez continuer le club, vous devrez renouveler votre abonnement.



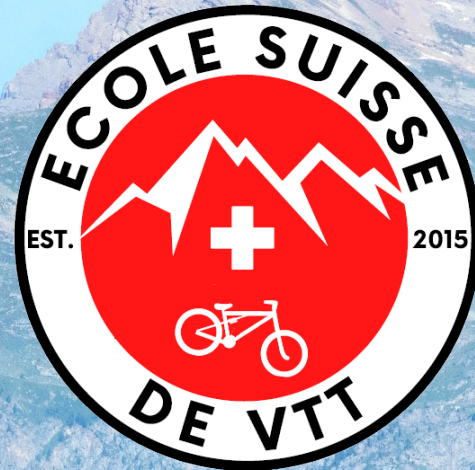


Ciclissimo



Questions ?

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



INFO@ECOLE-SUISSE-VTT.CH

+41 79 812 85 82