

# SORTIES VTT POUR DEBUTANTS

## Calendrier des sorties

Du 07/05/2016

au 24/07/2016

Rendez-vous **14h** place de la mairie de Pouillon aux dates prévues

N° de Sortie	Dates	Km	Objectif pédagogique	Intérêt touristique
<b>Sortie N°1</b>	Samedi 07/05/2016	8km	-Présentation du groupe et accompagnateurs. -Apprendre à régler son vélo -Maniabilité : Positions de base en VTT -Déplacement en groupe, maîtrise du vélo et des distances	Chapelle de Benarucq
<b>Sortie N°2</b>	Samedi 14/05/2016	8km	-Maniabilité : Mobilité sur VTT, freinages - Les différentes parties du vélo, fonction du dérailleur -Tenue vestimentaire, alimentation, hydratation	Fontaine de Bidas
<b>Sortie N°3</b>	Samedi 21/05/2016	12 km	-Maniabilité : Pédalé freiné -Remplacer une chambre à air - Les espèces vivantes sur les étangs	Les étangs de Garanx
<b>Sortie N°4</b>	Samedi 28/05/2016	15km	-Maniabilité : Franchir une bosse, un devers, une descente -Utilisation des dérailleurs et gestion de l'effort en cote -La chasse à la palombe	Visite d'une palombière
<b>Sortie N°5</b>	Samedi 04/06/2016	16 km	-Maniabilité : Révisions+ Sur place -Réparer une chaîne cassée -Révision dérailleur et utilisation du double ou triple plateau. -Code de la route pour les cyclistes + sanctions	Visite cave du domaine du Tastet
<b>Sortie N°6</b>	Samedi 11/06/2016	18 km	-Maniabilité : Levée de la roue avant -Lecture d'une carte routière et se repérer. -Notions de premiers secours	Une coquille sculptée sur la route du chemin de Compostelle
<b>Sortie N°7</b>	Samedi 25/06/2016	13 km	-Maniabilité : Révisions -Trousse réparation -Suivre un tracé sur une carte	Balade sur l'ancienne voie du Tramway
<b>Sortie N°8</b>	Samedi 02/07/2016	15km	-Maniabilité : Bilan de compétences : exercices -Mécanique : Démonter et remonter les pédales	Visite Archerie de Pouillon
<b>Sortie N°9</b>	Samedi 09/07/2016	20 km	-Maniabilité : Utilisation acquis sur circuit -Révision générale mécanique	Moulin à vent de Benesse
<b>Sortie N°10</b>	Samedi 23/07/2016	20 km	-Bilan de fin d'initiation, identification des points à améliorer	Cyclo découverte, visite Moulin de Larras. Pique-nique

Prévoir : Vélo, casque, eau, coupe faim

Aucune obligation de participer à toutes les sorties

**GRATUIT**