

Baby Vélo + première année à l'Ecole de VTT de l'Ambazac Sprinter Club : développer le sens de l'équilibre des jeunes enfants et travailler la coordination de façon ludique.



Draisienne – *Je découvre* 

Cette année, je développe mon sens de l'équilibre sur ma DRAISIENNE. Je sais prendre de la vitesse en allant le plus loin possible sans poser mes pieds au sol et je me déplace en suivant un parcours.



Petit vélo – *Je découvre en pédalant* 

Cette année, je développe mon sens de l'équilibre sur mon PETIT VELO. Je sais prendre de la vitesse en allant le plus loin possible sans m'arrêter et je me déplace en suivant un parcours. Je maitrise mon freinage.



Sprinter vert – *J'explore* 

Cette année, je connais mon vélo et j'ai toujours une tenue adaptée à ma pratique et en toute saison. Je suis capable de me déplacer, de façon sécuritaire, dans les chemins sur 10 à 12 km en m'orientant.



# Ecole de VTT de l'Ambazac Sprinter Club : apprendre les gestes techniques et développer ses capacités physiques pour répondre aux objectifs de pratique des jeunes.



## Sprinter bleu – *Je pilote*

Cette année, je sais adapter ma position sur mon VTT, passer de petits obstacles, donner de la vitesse à mon pédalage. Je connais et respecte toutes les règles de sécurité sur la route et en groupe. Je suis curieux et participe aux premières compétitions.



#### Sprinter Violet – Je pilote niveau 2

Cette année, je développe mes qualités physiques, techniques et mentales. J'ai une position et un pédalage adapté au profil du terrain. Je sais négocier virages, dévers à différentes allures.



### Sprinter Blanc – *Je randonne*

J'ai des bases techniques et j'aime la randonnée. Cette année, je veux découvrir le territoire des Monts d'Ambazac avec son petit patrimoine bâti et ses histoires en me repérant sur une carte.



#### Sprinter jaune – VTTiste confirmé

Je possède des compétences techniques en maniabilité et franchissement et je vais me donner les moyens de les améliorer. Cette année, je vais travailler l'endurance, l'intensité pour participer aux compétitions. Je suis totalement autonome dans l'entretien de mon vélo et je sais adapter mes choix d'équipements aux circuits pour prendre soin de mon VTT.



#### Sprinter rouge – VTTiste expérimenté

Je possède des acquis techniques, d'équilibre, de motricité. J'ai une bonne connaissance de mon vélo. J'ai de bonnes capacités physiques.

Cette année, je continue de développer ces acquis et me perfectionne. Je suis capable de suivre les traces de la Granit'Montana!