

## COMPTE RENDU DE LA FORMATION DU 29/05/2021 A EYBENS

Educateurs : Emmanuel RUIZ responsable de la formation  
Secondé par GUY THOLLON Initiateur



**Présents** : Pour le CTG / Pascale LANGE

Pour le cyclo club du VERSOUD : BERNOUD David, COCHARD Nicolas, EYRAUD Vincent, GALLY Christophe, RAGUIN Jean-Philippe, RUSSIER Olivier, SERRANO Daniel.

Suite au sondage effectué 1 candidate et 7 candidats se sont positionnés pour effectuer la formation pilotage organisée par la commission VTT du CODEP 38.

Je dois féliciter PASCALE du CTG, la seule féminine du groupe et les adhérents du club du VERSOUD qui ont présenté 7 candidats.

Début par un moment de convivialité avec café et croissants autour d'une table en extérieur. Puis début de la formation par une évaluation des candidats.

### 1<sup>er</sup> atelier

Un travail sur le plateau bitumé, nous a permis de faire quelques corrections sur le travail des vitesses, le positionnement sur le vélo, le freinage, la position Cavalier, le transfert du corps sur le vélo, les appuis pour éviter que la roue avant glisse.



## 2<sup>ème</sup> atelier

Travail sur un sol en terre et en herbe et avec de la pente pour effectuer des exercices de freinage arrière avec la position du corps à l'avant du cadre du vélo, puis en arrière de la selle et pour finir le freinage avec le frein avant en ayant les épaules à hauteur du cintre et en ayant le bassin en arrière du pédalier.



## 3<sup>ème</sup> atelier

Montée raide en utilisant les bons rapports de vitesses et en se positionnant sur le bec de selle et descente d'une pente raide sans utiliser le frein arrière.



Pour terminer la journée nous sommes partis faire une petite rando pour appliquer toutes les techniques apprises dans les trois ateliers.



**Retour pour un débriefing.**

Le concept a été apprécié, ils sont aussi demandeurs de formations mécanique, il faudra penser à intégrer cette demande dans le module où les aiguillés sur les formations mécaniques de la fédération.

Pour la satisfaction se reporter sur le site du club du VERSOUD : bons commentaires.

La prochaine formation se déroulera à MONTSEVEROUX et il y a déjà 6 inscriptions.

*Emmanuel Ruiz & Guy Thollon*