

Table des matières

Cahier de travail sur les habiletés et les tactiques de vélo de montagne		page
« Prêt pour la course! »		
Introduction	20 min.	
• Objectifs du programme		1
• Résultats de l'atelier		3
• La structure du PNCE		7
• Comment bien utiliser ce cahier de travail		9
• Fiche d'action		12
1ère étape : Les participants et leurs besoins	20 min.	
• Le coureur en vélo de montagne		14
• Étude de cas : votre biographie d'athlète		14
2ème étape : Prêt pour la course!	2 h 30 min.	
• Les bases de la compétition en vélo de montagne	30 min.	17
• Préparation à la compétition 1 : la veille	30 min.	22
• Préparation à la compétition 2 : vers la ligne de départ	30 min.	24
• Préparation à la compétition 3 : la course	50 min.	26
• Préparation à la compétition 4 : l'après-course	10 min.	33
3ème étape : Habiletés et tactiques de vélo de montagne	4 h 00 min.	
• Position en vélo de montagne	15 min.	34
• L'AEC des habiletés en vélo de montagne	10 min.	35
• Mise en pratique des habiletés de base	80 min.	35
• Tactiques de base en vélo de montagne	60 min.	39
• Planification de l'encadrement d'une activité	15 min.	39
• Séance d'entraînement et débriefage	60 min.	40
• Formulaire pour la séance d'entraînement		43
Synthèse et évaluation sous forme d'atelier (variable)	20 min.	48

La durée totale de l'atelier est d'environ 7 heures et demie, sans compter les pauses