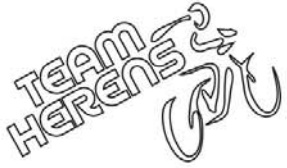


# Bienvenue...

... à la séance de  
présentation de l'école de  
VTT du Team Hérens

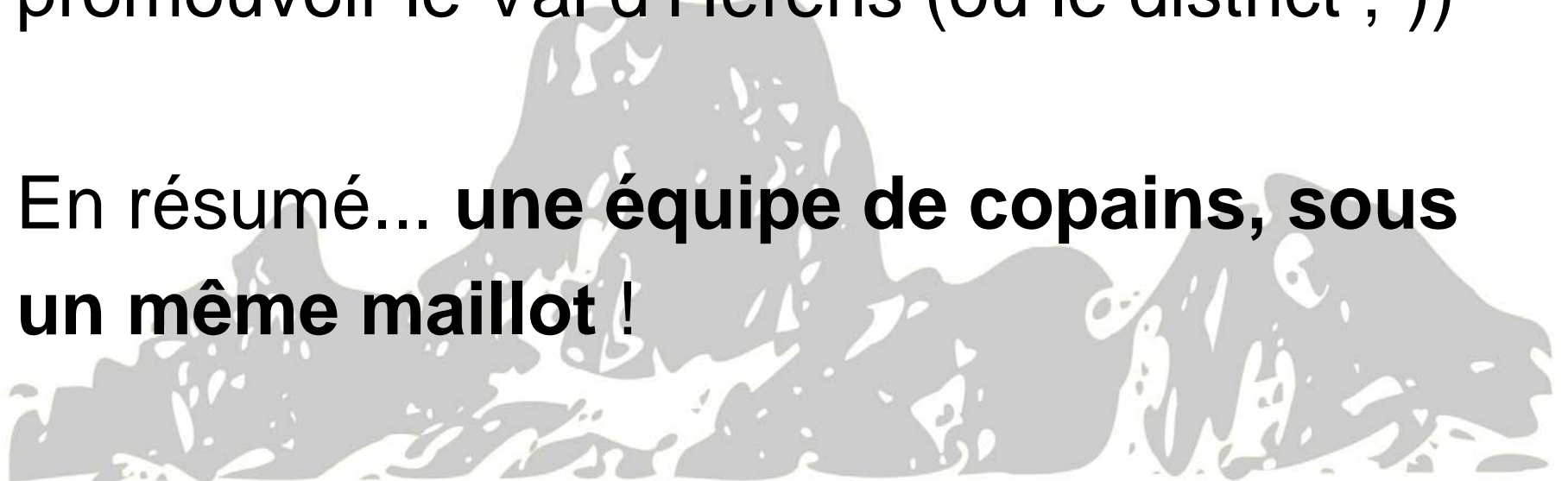




# Le TEAM HERENS

Né en 2006, d'une volonté de réunir sous une identité et un maillot les nombreux passionnés de vélo, avec l'idée de promouvoir le Val d'Hérens (ou le district ;-))

En résumé... **une équipe de copains, sous un même maillot !**



## Objectifs « Généraux »

- Offrir des conditions cadre aux enfants et aux jeunes dans la pratique du VTT
- Créer des groupes en respectant les étapes du développement des jeunes et le niveau de chacun
- Prendre du plaisir



# Comment ?

- Encadrement par des moniteurs J+S
- Planification de leçons adaptées à l'âge et au nombre de jeunes
- Répartition des jeunes dans des groupes de leur niveau
- Accompagnement par des membres du team Hérens et/ou des parents

# Concept Jeunesse et Sport

- Promouvoir un sport adapté aux jeunes
- Vivre pleinement le sport
- Intégration sociale, développement et épanouissement des jeunes.
- Les offres J+S sont ouvertes aux enfants et aux adolescents de 5 à 20 ans.
- J+S base son action sur la considération, la confiance et l'honnêteté réciproque ainsi que sur le fair-play et le respect des règles

## Exigences minimales des cours J+S

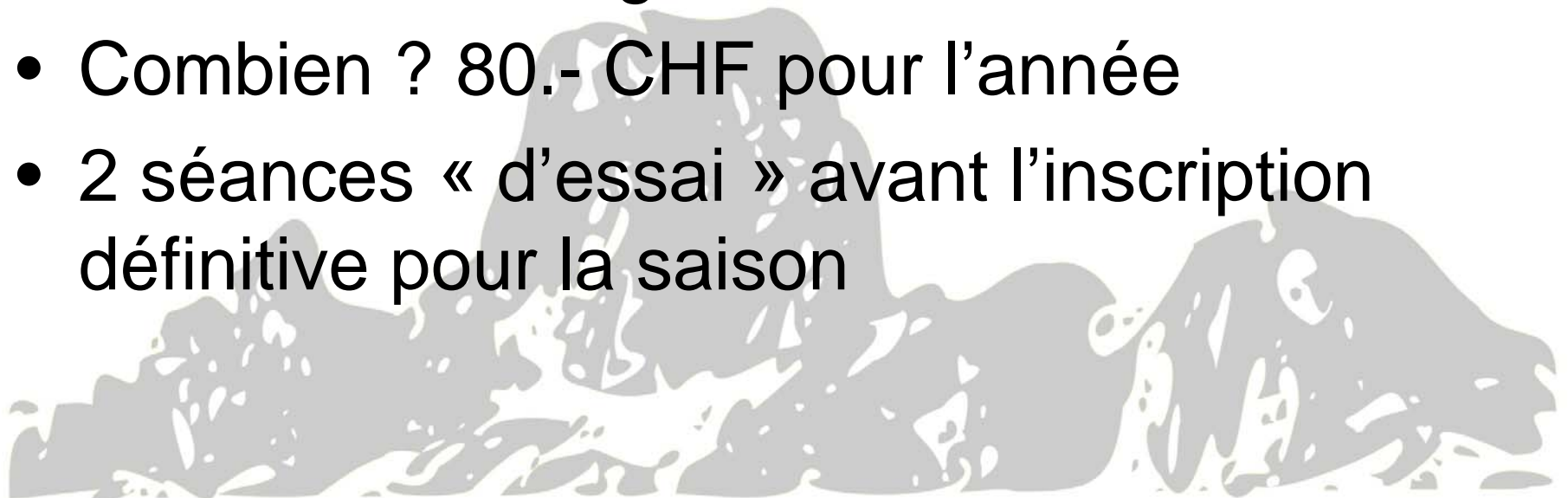
- Entraînements hebdomadaires
- Durée de 15 semaines sur 1 semestre
- Groupe minimal: 3 participants
- Entraînements 60 ou 90 minutes

# Objectifs des leçons

- Concept de prévention
- Technique: Qualités de coordination  
(Orientation, Rythme, Différenciation, Réaction, Equilibre), freinage, changements de vitesse, pédalage...
- Petites réparations
- Condition physique: endurance...
- Connaissances sportives: règles de circulation, comportement si blessés
- Découverte de la vallée

# Organisation des cours

- Quand ? Samedi matin de 9h à 11h
- Du 17 avril à la fin octobre
- Où ? C.O. Euseigne
- Combien ? 80.- CHF pour l'année
- 2 séances « d'essai » avant l'inscription définitive pour la saison



# Nos exigences minimales

- VTT en état de marche
- Casque
- Gourde...pleine
- Gants
- Lunettes de soleil
- Présence régulière aux entraînements
- Motivation (même en cas de pluie ;-))

## Solid'air à Nendaz le 8 mai 2010

- Course relais par équipe en faveur de la lutte contre la mucoviscidose
- Equipes de 2 à 5 coureurs, 12 ans min.
- 60.- par personne: maillot Solid'air + dîner
- Départ à 10h00, jusqu'à 20h00
- Pour les 7-9 ans et les 10-12 ans : départ à 13h et 14h15, 1h de pédalage, parcours à définir

# Buts de la Solid'air

- Découvrir un parcours VTT
- Appliquer des techniques apprises
- Créer un esprit d'équipe
- Profiter de côtoyer d'autres VTTistes



# Présentation des Moniteurs J+S

Nathalie Mayoraz

Coach J+S

tél: 079.403.85.92

yoraznath@hotmail.com



Joachim Chardon

Tél: 079.484.72.05

tsalet@bluewin.ch



Guillaume Bétrisey

tél: 079.215.82.62

gui\_bey@yahoo.fr

Merci pour votre attention !

