

Préparation TEP DEJEPS VTT



Dates et détails



SESSION JUIN

Objectif :

- La formation vous permettra de vous préparer aux 3 épreuves techniques du TEP du DEJEPS VTT :

- ⇒ techniques de trial,
- ⇒ descente
- ⇒ parcours d'orientation.

Sous la forme d'un accompagnement individualisé, un travail technique décomposant les fondamentaux de la performance des 3 disciplines sera réalisé. Des tests blancs sont planifiés.

- L'objectif final étant de vous donner les clefs techniques pour vous permettre de finaliser votre préparation au TEP du DEJEPS VTT en autonomie : préparation physique, technique et tactique.

Heures Totales



Heures en centre



Heures en entreprise



CODE ROME
G1204
CODE CPF



Centre Jacques Arnaud 05120 - L'Argentière la Bessée
Tél.: 04 92 23 12 92
Mail : contact@crfck.com - www.crfck.com





Préparation TEP DEJEPS VTT

Contenus et modalités pédagogiques :

La formation est programmée sur 5 jours dont une ½ journée en salle de cours et 4,5 journées de pratique.

- Jour 1 : Base en cartographie et technique maniabilité
 - Présentation du texte réglementaire du TEP DEJEPS VTT, bases techniques en orientation, technique de cartographie.
 - Techniques trial : Posture, position de base, pédaler-freiner, équilibre
- Jour 2 : Technique trial et test blanc orientation
 - Techniques trial : Dissociation, cabrage, franchissement
 - Course d'orientation : évaluation du niveau physique et orientation
- Jour 3 : Technique descente
 - Techniques DH : Posture, regard, freinage, virages, compression-allègement, prise de vitesse, optimisation
 - Test descente chronométré
- Jour 4 : Technique trial et orientation
 - Techniques trial : freinage, déplacement, franchissement
 - Techniques d'orientation : Lecture de carte, techniques d'orientation
- Jour 5 : tests blanc maniabilité et orientation
 - Test de maniabilité trial
 - Course d'orientation
 - Accompagnement personnel.

Publics et pré-requis :

L'accès à la formation est réservé aux candidats préinscrits au DEJEPS VTT (site Internet du CRFCK) et à jour de leur dossier d'inscription.

Le CRFCK sélectionnera 16 candidats maximum.

Modalités d'inscription : Les pré-inscriptions s'effectuent en ligne www.crfck.com .

Suivi et évaluation de la formation :

Sous la forme d'un suivi personnalisé, l'équipe de formation communique aux stagiaires leurs points forts et axes de travail dans l'objectif de leur permettre d'organiser leur préparation personnelle à la réussite des TEP du DEJEPS VTT.

Coût : Devis sur demande.

Formation gratuite financée par le CRFCK.

CONTACT

