

# Table des matières

---

| <b>Cahier de travail sur les habiletés et les tactiques de vélo de montagne</b> |                    | page |
|---|--------------------|------|
| <b>« Prêt pour la course! »</b>   |                    |      |
| <b>Introduction</b>   | <b>20 min.</b>     |      |
| • 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   |
| <b>1ère étape : Les participants et leurs besoins</b>                           | <b>20 min.</b>     |      |
| • Le coureur en vélo de montagne  |                    | 14   |
| • Étude de cas : votre biographie d'athlète                                     |                    | 14   |
| <b>2ème étape : Prêt pour la course!</b>  | <b>2 h 30 min.</b> |      |
| • 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   |
| <b>3ème étape : Habiletés et tactiques de vélo de montagne</b>                  | <b>4 h 00 min.</b> |      |
| • 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   |
| <b>Synthèse et évaluation sous forme d'atelier (variable)</b>                   | <b>20 min.</b>     | 48   |

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

---