

Sports-études
Secondaire I V, Groupe 10 et II
Préparation physique

Vélo de montagne et montée MSA	
Entraînement 1 7 octobre, pér. 1, 2 9h10 Place de la Rose!	Montée MSA (Chrono) Prévoir vêtement adéquat, lunch froid, eau, etc...
Entraînement 2 1er juin, pér. 3 et 4	<u>Annonce des tests</u> Technique (RPM, hauteur selle, choix plateaux
Entraînement 3 5 juin, pér. 3 et 4	Pratique technique et montée école-MSA <ul style="list-style-type: none"> • Position descente) • Montée École - MSA • Note sur 10 à chaque cours * Trial * Course endurance (X-country)
Entraînement 4 7 juin, pér. 3 et 4	1.Évaluation technique et pratique montée vers msa. 2.Pratique du trial
Entraînement 5 9 juin, période 3 et 4	1.Évaluation montée école-msa 2. Pratique trial et parcours endurance
Entraînement 6 13 juin, périodes 3 et 4	1.Évaluation trial 2. Évaluation course d'endurance(x-country)

Vélo en ordre, casque obligatoire, vêtements adéquats et bidon d'eau!