

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

<b>Vélo de montagne et montée MSA</b>	
<b>Entraînement 1</b> 7 octobre, pér.1, 2  <b>9h10 Place de la Rose!</b>	<b>Montée MSA (Chrono)</b> Prévoir vêtement adéquat, lunch froid, eau, etc...
<b>Entraînement 2</b> 26 mai, période 3 et 4	<b>Annonce des tests</b> Technique (RPM, hauteur selle, choix plateaux
<b>Entraînement 3</b> 30 mai, périodes 3 et 4	<b>Pratique technique et montée école-MSA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position descente)</li> <li>• Montée École - MSA</li> <li>• Note sur 10 à chaque cours</li> <li>* Trial</li> <li>* Course endurance (X-country)</li> </ul>
<b>Entraînement 4</b> 1er juin, pér. 3 et 4	1.Évaluation technique et pratique montée vers msa. 2.Pratique du trial
<b>Entraînement 5</b> 5 juin, pér. 3 et 4	1.Évaluation montée école-msa 2. Pratique trial et parcours endurance
<b>Entraînement 6</b> 7 juin, pér. 3 et 4	1.Évaluation trial 2. Évaluation course d'endurance(x-country)

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