



STAGE SECOURS ET MÉCANIQUE



29 mai 13h30-17h
12 juin 9h-12h30
9 juillet 9h-12h30



Refuge de la Glisse
Villard de Lans



Tout public



OBJECTIF

Parce que tant que tout va bien, tout va bien...

- ✓ Mais quels sont les bons gestes à avoir en cas d'accident ? Que faire pour éviter l'aggravation de la situation ?
- ✓ Comment gérer la panne mécanique en pleine forêt ?

Nous passerons en revue ces questions afin de vous rendre plus autonome et serein lors de vos prochaines sorties.

DÉROULEMENT

Encadré par un professionnel, vous partirez pour une demi-journée à vtt (niveau facile et adapté au groupe) pour une sortie ponctuée de mises en situations diverses et variées.

THÉMATIQUES

- ✓ Intervenir correctement sur un accident de VTT
- ✓ Eviter le suraccident
- ✓ Passer une alerte, s'orienter
- ✓ Gérer une crevaison
- ✓ Changer son câble de dérailleur
- ✓ *Autres thématiques possibles en fonction de l'avancée du groupe*



NIVEAU REQUIS
2 BARBUS
voir référentiel



35€/personne

(hors matériel de location ou acheté sur place).

Inscription obligatoire.

Départ garantie de 4 personnes à 6 personnes.

MATÉRIEL PERSONNEL NÉCESSAIRE

- ✓ VTT personnel en état de fonctionnement et correctement entretenu (possibilité de location sur réservation)
- ✓ Casque homologué
- ✓ Carte IGN 3236 OT ou GPS (possibilité d'application sur smartphone ou montre)
- ✓ Vêtements de sport adaptés aux conditions météo du jour
- ✓ Chambre à air adaptée au diamètre de son vélo (possibilité d'achat sur place)
- ✓ Câble de dérailleur universel (possibilité d'achat sur place)



#vercors4saisons

VELECTRIP - Ecole MCF Vercors 4 Montagnes
Refuge de la Glisse
Bois Barbu - 38250 VILLARD DE LANS

04 76 16 84 27
contact@velectrip.com