

## Public

De 9 à 16 ans  
**BON NIVEAU**

## Lieux

**Printemps & Automne**  
**Peynier** : Base de loisirs La Garenne



## Horaire

9h / 12h

## Programme

- Apprendre à rouler en sécurité en descente,
- Être capable de varier ses efforts lors des difficultés du parcours,
- Apprendre à changer les vitesses du vélo selon les difficultés rencontrées,
- Maîtriser son freinage pour ralentir et s'arrêter,
- Être capable d'effectuer différentes réparations sur le vélo, changer une chambre à air et réparer une chaîne.

## Informations

- **Avoir déjà pratiqué le VTT (stage/club)**
- **En option** : Multi-Sports et VTT (en journée),
- Le S.I.H.A. se réserve le droit d'apporter des modifications au programme et tarifs,

## Dates

### PRINTEMPS

14 au 18 avril

### AUTOMNE

À venir

## Tarif

**75 €** les 5 demi-journées



## Matériel et tenue

- Prévoir équipement : vélo et casque (Prêt possible : se renseigner)
- Prévoir une gourde.

## Syndicat Intercommunal du Haut de l'Arc

6, Rue des Minimés - 13530 TRETTS  
**Service Sports, Loisirs, Nature**



**04 42 29 40 30**



**www.sihva.com**



**sports.loisirs@sihva.com**

Rejoignez-nous !

facebook