

Commission nationale de Vélo de montagne

Contenus de formation

I) LE MILIEU DU VELO DE MONTAGNE

- a) Présentation de l'activité
- b) La C.N.V.M

II) LE MATERIEL

- a) Généralités sur les V.T.T
- b) Préparation d'une sortie

III) CHOIX DE L'ITINERAIRE

- a) Topographie
- b) Les guides
- c) Le balisage

IV) LA PRATIQUE

- a) Maniabilité
- b) Conduite d'une sortie**
- c) Animation d'une séance

V) LA SECURITE ET LES EFFETS SUR L'ORGANISME

- a) La traumatologie
- b) Le VTT et l'organisme, l'alimentation
- c) La sécurité
- d) La montagne