

ECOLE DE VTT GRESI FREE RIDE

Reprise des cours saison 2021/2022

La campagne de réinscription est ouverte sur le site du club. Pour bénéficier des cours il faut être inscrit, avant les cours rendez-vous sur cette page.

Réinscriptions GFR

Afin d'assurer la meilleure communication possible il est important de **bien vérifier l'orthographe de vos adresses mail**, une erreur entraine obligatoirement l'absence de mails de notre part.

Si vous avez besoin d'infos contacter [le responsable de l'école de VTT](#)

Horaires et groupes

Bikers St Vincent de Mercuze : 1ère séance : Mercredi 8 septembre.

Niveau	Coach	Jour	Durée	Horaire 1	Horaire 2	Horaire 3	Horaire 4
Biker1	Claude/	Mercredi	1h15	9h-10h15	10h30-11h45	13h30-14h45	15h-16h15
Biker2	Pol/Melwin/	Mercredi	1h30	9h-10h30	10h30-12h	13h30-15h	15h-16h30
Biker3	Fabien	Mercredi	1h30	9h-10h30	10h30-12h	13h30-15h	15h-16h30

Bikers Allevard : 1ère séance : Mercredi 8 septembre. En fonction du nombre de participants, nous envisagerons l'ouverture de séances supplémentaires.

Niveau	Coach	Jour	Durée	Horaire 1
Biker1	Fabien / Francis	Mercredi	1h15	13h30-14h45
Biker2		Mercredi	1h30	14h45-16h15
Biker3		Mercredi	1h30	14h45-16h15

Groupes Freeriders : **ATTENTION** : Suite à l'augmentation des groupes l'année dernière, nous créons un groupe supplémentaire, nous avons donc maintenant 7 groupes de niveau (FR1 à FR7).

Les jeunes de l'année dernière passent automatiquement cette année dans le groupe supérieur pour démarrer. (ex : j'étais en FR2 l'année dernière, je vais dans le groupe FR3 pour la 1re séance cette année). Les coachs affineront lors de la 1ere séance.

EXCEPTIONNELLEMENT, la première séance aura lieu :

- Pour FR1, FR2 et FR3 : le samedi 18/09 de 13h30 à 16h30 à Prapoutel
- Pour les FR4, FR5, FR6 et FR7 : le dimanche 19/09 de 10h à 13h à Prapoutel

Horaires standards :

Niveau	Coach	Jour	horaire	Lieu
FR1	Claude	Samedi	9h30-12h30	Prapoutel
FR2	Melwin	Samedi	9h30-12h30	Prapoutel
FR3	Fabien	Samedi	13h30-16h30	Prapoutel
FR4	Melwin	Dimanche	10h-13h	Prapoutel
FR5	Melwin	Dimanche	13h30-16h30	Prapoutel
FR6	Fabien	Dimanche	10h-13h	Prapoutel
FR7	Pol	Dimanche	10h-13h	Prapoutel

Groupe TRJV : Les séances auront lieu le samedi de 9h30 à 12h30.

Elles seront composées de 2 séances techniques, suivies d'une séance roulage. Les séances techniques se dérouleront au bike park de St Vincent de Mercuze et seront encadrées par Pol et Fabien, backup Francis. Les séances roulages seront délocalisées pour changer d'horizon, et seront encadrées par Pol, Fabien et Jérôme/Francis.

1ère séance le samedi 18/09 au bike park de St Vincent de Mercuze

Groupe xcountry licenciés :

Les séances auront lieu le samedi matin et seront encadrées par Sylvain. Les horaires et lieu pourront être variables. Ces séances s'adressent aux coureurs à partir de Cadet, pratiquant principalement le xcountry.

Nouveauté pour cette année : fourniture d'un maillot GFR en prêt.

Cette année, le club fournira en prêt un maillot GFR manches longues "DH fit" à l'ensemble des adhérents "école de vélo", et aussi aux adhérents "loisirs" dans la limite des pièces disponibles. Les licenciés ne sont pas concernés car ils disposeront comme chaque année de la fourniture d'un maillot sur commande. Ces maillots resteront la propriété du club et devront être rendus en fin d'année.

La mise en place de cette action a pour but de rendre visible nos couleurs et surtout nos sponsors sans qui le club ne pourrait pas vivre (entretien du bike park, financement des coaches...). Le mot d'ordre est : cours et sorties, tous aux couleurs du GFR !