

Entraînements et encadrement 2018

	JOUR	HEURE	LIEU	NIVEAUX	TYPE	EQUIPEMENT	RESPONSABLE
VTT Cadres Découverte et Compétition	Lundi, dès le 26 mars	Rendez-vous : 18h00 Départ : 18h15	Forêt de Moncor Parking Rte du Recoulet (voir p. 2)	Vététistes de tous niveaux	- Groupes selon les niveaux - Travailler l'habileté, la technique, la sécurité, la coordination, l'équilibre, l'endurance	- Vélo en bon état, adapté - casque - équipement VCF - gourde et barres de céréales	Eric Chenux 051 281 40 15 eric.chenux@pwnet.ch
ROUTE Cadres Découverte et Compétition	Mercredi, dès le 4 avril		Cycles Pache, Rosé	Routiers débutants et moyens	- Acquérir / perfectionner la technique propre au vélo de route - Endurance	- sacoche ou sac avec matériel de réparation en cas de crevaison	Mathieu Ayer 079 586 65 60 mathieu.ayer@gmail.com
VTT Cadre Compétition	Jeudi, dès le 29 mars		Cycles Pache, Rosé	Vététistes qui font de la compétition	- Perfectionnement - Objectifs - Appréhender la compétition - Sparring partners	- gilet réfléchissant et phares pour ceux qui rentrent à vélo chez eux	Xavier Pirlet 079 266 57 32 pirletx@gmail.com
<p>Coupe fribourgeoise de VTT Encadrement par des moniteurs lors des 9 manches. Programme et liens sous : Lien site UCF Marche à suivre :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Annonce de participation (interne VCF) : Lien site VCF - Inscription au classement général auprès de l'UCF : Lien site UCF - Inscription individuelle auprès des organisateurs - Remboursement des frais liés aux courses : voir <i>Règlement Sportif 2018</i> et utiliser formulaire (se trouvent sous : Lien site VCF) 							



Place d'Affry
Givisiez



Lieu de rendez-vous avec parking à disposition, accessible par :

- **Villars-sur-Glâne**
via Rtes de Moncor puis Chandolan
(itinéraire rouge)
- **Givisiez**
via Place d'Affry (itinéraire bleu)