



OFFRE STAGE SPORT-ETUDES VTT DE VOIRON

Situé à 25 minutes de Grenoble et 50 minutes de Chambéry.

Dans le cadre de notre activité au Sport-Etudes VTT, nous pouvons **accueillir dès la rentrée 2018 un ou plusieurs stagiaires STAPS** et ce, jusqu'à mi juin.

Nous entraînons quotidiennement du lundi au vendredi un groupe de 12 vététistes et 3 bicrosseurs, tous de niveau national. Les entraînements se déroulent en fin de journée (16H-19h et mercredi toute l'après-midi, 8h-10h le vendredi).

Les activités auxquelles peuvent prétendre les stagiaires :

En fonction des plans d'entraînement établis

- Entraînements techniques (maniabilité, trial, enduro, sauts...)
- Entraînements physiques (endurance, intervals- training spécifiques à la discipline, route, VTT...)
- Musculation, préparation physique et mentale
- Entraînement proprioception, coordination, sport collectif...

Les qualités requises :

- Bonnes connaissances de la physiologie du corps
- Une connaissance technique et pratique du cyclisme (VTT, BMX, route...) est nécessaire
- Etre capable de réaliser l'entraînement prévu (connaissance des intensités FC et puissance)
- Etre en mesure de réaliser des démonstrations
- Savoir lire une carte et suivre une trace GPS
- Etre dynamique et avoir un bon contact auprès des jeunes, savoir s'exprimer devant public

Le stage peut être effectué sur toute l'année scolaire, sur un cycle d'entraînement type ou selon les disponibilités et obligations. A mentionner sur la lettre de motivation.

CV et LM à envoyer à generationbike@gmail.com

Renseignements au 06 18 60 58 41

