

L'INITIATION



Est-ce pour moi?

- Je souhaite expérimenter le vélo de montagne
- Je désire m'initier dans un cadre sécuritaire
- Je souhaite connaître les bases fondamentales du vélo de montagne



Description

Cette clinique de vélo de montagne vous permettra d'acquérir les bases fondamentales du vélo de montagne :

- Changement de vitesse
- Freinage
- Position sur le vélo

En toute sécurité et sans pression, vous serez sensibilisés à l'environnement du vélo de montagne et serez accompagnés pour développer vos habiletés.

Quoi apporter?

- Protections des **genoux** (fortement recommandé)
- **Gants** et protections pour les **coudes** recommandés
- **Casque** de vélo de montagne obligatoire
- Vêtements de sports adaptés aux conditions **météo**
- **Hydratation** (bouteille de vélo) et **nutrition** (barres)



Prix

- **80\$ + tx**

Par initiation \ Par Personne
Location de vélo non-inclus



Horaire

- 15 mai 2024
18 h à 20 h



Lieu

Forêt de l'Abbaye
220 Chemin de la Montagne-Coupée
St-Jean-de-Matha



Information complémentaires & Inscriptions

- ✉ stephane@parascool.net
- ☎ 450 758.5218
- 🌐 www.parascool.net



POLITIQUE DES CLINIQUES DE VÉLO DE MONTAGNE

- Minimum de 6 participants par clinique
- L'Académie Para'S'Cool se réserve le droit de reporter une clinique à une date ultérieure si le nombre minimal n'est pas atteint
- Aucun remboursement à moins de 72 heures du jour de la clinique sauf pour exception majeure sous réserve de l'Académie Para'S'Cool

DÉBUTANT



Est-ce pour moi?

- Je suis à l'aise de rouler dans un sentier débutant (vert)
- Je désire progresser vers un sentier intermédiaire (bleu) en toute confiance
- Je désire me sentir en contrôle, en sécurité et pleinement autonome
- Je désire mettre mes habiletés fondamentales à niveau



Description

Cette clinique de vélo de montagne vous permettra d'acquérir les bases essentielles du pilotage :

- Position et mobilité
- Intégration de freinage
- Changement de vitesse
- Meilleur contrôle lors des montées, descentes et virages

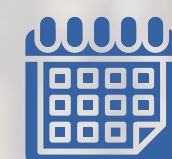
Quoi apporter?

- Protections des **genoux** (fortement recommandé)
- **Gants** et protections pour les **coudes** recommandés
- **Casque** de vélo de montagne obligatoire
- Vêtements de sports adaptés aux conditions **météo**
- **Hydratation** (bouteille de vélo) et **nutrition** (barres)



Prix

- **195\$ + tx**
Par personne (Pour les 3 cliniques)
Location de vélo non-inclus



Horaire

- 15-22-29 mai 2024
18 h à 20 h



Lieu

Forêt de l'Abbaye
220 Chemin de la Montagne-Coupée
St-Jean-de-Matha



Information complémentaires & Inscriptions

- ✉ stephane@parascool.net
- ☎ 450 758.5218
- 🌐 www.parascool.net

POLITIQUE DES CLINIQUES DE VÉLO DE MONTAGNE

- Minimum de 6 participants par clinique
- L'Académie Para'S'Cool se réserve le droit de reporter une clinique à une date ultérieure si le nombre minimal n'est pas atteint
- Aucun remboursement à moins de 72 heures du jour de la clinique sauf pour exception majeure sous réserve de L'Académie Para'S'Cool

INTERMÉDIAIRE



Est-ce pour moi?

- Je roule avec assurance dans un sentier débutant (vert)
- Je peux rouler dans certains sentiers intermédiaires (bleu)
- J'ai déjà assisté à un cours sur les bases du vélo de montagne
- Je pratique le vélo de montagne depuis au moins 1 saison et je roule régulièrement
- Je désire avoir plus de contrôle dans un sentier plus technique



Description

Cette clinique de vélo de montagne vous permettra de poursuivre votre progression vers la maîtrise des sentiers plus techniques en mettant l'emphase sur :

- Stabilité par une position forte
- Amplitude de mouvement pour acquérir une souplesse de pilotage
- Progression et maîtrise des sentiers intermédiaires/avancés

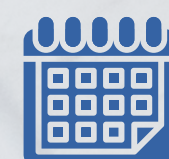
Quoi apporter?

- Protections des **genoux** (fortement recommandé)
- **Gants** et protections pour les **coudes** recommandés
- **Casque** de vélo de montagne obligatoire
- Vêtements de sports adaptés aux conditions **météo**
- **Hydratation** (bouteille de vélo) et **nutrition** (barres)



Prix

- **195\$ + tx**
Par personne (Pour les 3 cliniques)
Location de vélo non-inclus



Horaire

- 16-23-30 mai 2024
18 h à 20 h



Lieu

Forêt de l'Abbaye
220 Chemin de la Montagne-Coupée
St-Jean-de-Matha



Information complémentaires & Inscriptions

✉ stephane@parascool.net
☎ 450 758.5218
🌐 www.parascool.com

POLITIQUE DES CLINIQUES DE VÉLO DE MONTAGNE

- Minimum de 6 participants par clinique
- L'Académie Para'S'Cool se réserve le droit de reporter une clinique à une date ultérieure si le nombre minimal n'est pas atteint
- Aucun remboursement à moins de 72 heures du jour de la clinique sauf pour exception majeure sous réserve de L'Académie Para'S'Cool