

## Retour technique stage VTT TRIAL au cas par cas – Wilfrid DELOLME - du 21-25/10/19

			J1	J2	J3	J4	J5		
Nom	Prénom	Groupe	Equilibre Dynamique	Wheeling	Déplacements	Manual	Poussée de vélo	Lever roue AR sans frein AV	Franchissements obstacle (sans faire taper AR)
Grenot	Paul	Basic	<b>A</b>	<b>A</b> doit tendre les bras	<b>AP</b> doit revoir toutes les étapes, plus de concentration	<b>AP</b>	<b>AM</b> plus d'amplitude	<b>AM</b> doit plus transférer son poids	<b>AP</b> trop de précipitation, trop souvent assis sur sa selle
Poncet	Alexis		<b>AM</b>	<b>AM</b> doit s'asseoir sur la selle	<b>AP</b> doit d'abord apprendre à lever la roue arrière	<b>Pas travaillé, resté sur le wheeling</b>	<b>AP</b>	<b>AP</b>	<b>AP</b>
Cayssol	Lucas		<b>AM</b>	<b>AP</b> doit bien synchroniser le tirage et la poussée sur pédale	<b>AP</b> doit d'abord apprendre à lever la roue arrière	<b>Pas travaillé, resté sur le wheeling</b>	<b>AP</b>	<b>AP</b>	<b>AP</b>
Dellamalva	Ruben		<b>A</b>	<b>A</b>	<b>AM</b> presque acquis, bon niveau dans le groupe	<b>AM</b> doit tirer plus fort	<b>AM</b> plus d'amplitude	<b>A</b>	<b>AM</b>
Gargallo	Samuel		<b>AM</b>	<b>AM</b> doit s'asseoir sur la selle	<b>AP</b> retravailler le lever de roue arrière, plus sur l'avant	<b>AP</b>	<b>AM</b> amplitude et synchronisation des gestes	<b>A</b>	<b>AP</b>
Gargallo	Amandine		<b>A</b>	<b>AP</b> ne se penche pas en arrière et doit pédaler plus fort	<b>AM</b> plus de dynamisme dans le geste, bon niveau dans le groupe	<b>AP</b>	<b>AM</b> amplitude plus dynamique	<b>A</b>	<b>AM</b> plus dynamique
Gelin	Dylan		<b>AM</b>	<b>A</b>	<b>AM</b> doit bien tourner le guidon	<b>AM</b> doit plier les jambes	<b>AM</b> amplitude	<b>A</b>	<b>AM</b> amplitude
Beltran	Nathan		<b>AM</b>	<b>AM</b> doit tendre les bras	<b>AM</b>	<b>AP</b>	<b>AM</b> amplitude	<b>AM</b> doit plus transférer son poids	<b>AM</b> amplitude
Rothenberger	Stan		<b>AM</b>	<b>AM</b> doit tendre les bras, contrôler avec frein AR	<b>AP</b> doit d'abord maîtriser le lever de roue arrière	<b>AP</b>	<b>AM</b> synchronisation des gestes	<b>AM</b> doit plus transférer son poids	<b>AP</b> synchronisation des gestes

## Retour technique stage VTT TRIAL au cas par cas – Wilfrid DELOLME - du 21-25/10/19

Four	Maxime		<b>AM</b>	<b>A</b>	<b>AM</b> doit revoir toutes les étapes	<b>AM</b> doit plier les jambes	<b>AM</b> amplitude	<b>AM</b> doit plus transférer son poids	<b>AM</b> plus d'amplitude
Leroy	Baptiste		<b>A</b>	<b>A</b>	<b>AM</b> presque acquis, bon niveau dans le groupe	<b>AM</b> presque acquis, plier jambes	<b>AM</b>	<b>A</b>	<b>A</b>
Ferrand	Tommy		<b>A</b>	<b>A</b>	<b>AM</b> doit bien tourner le guidon	<b>AP</b> doit tirer plus fort	<b>AM</b> amplitude, bonne motivation	<b>A</b>	<b>AM</b>
			<b>J1</b>		<b>J2</b>	<b>J3</b>		<b>J4</b>	<b>J5</b>
<b>Nom</b>	<b>Prénom</b>	<b>Groupe</b>	<b>Equilibre dynamique</b>	<b>Manual à J1</b>	<b>Déplacements</b>	<b>Manual à J2</b>	<b>Déplacements sur poutre</b>	<b>Franchissements obstacles</b>	
Gras	Johann	Gr1	<b>A</b>	<b>AM</b> (doit plier les jambes)	<b>AM</b> doit tourner le guidon	<b>AM</b> doit tirer plus fort	<b>AM</b> n'arrive pas à envoyer le vélo sur l'avant	<b>AM</b> doit revoir l'extension et la synchronisation des gestes	
Amiot	Lucas		<b>A</b>	<b>AP</b>	<b>A</b>	<b>AM</b> doit plus partir derrière	<b>AM</b> presque A	<b>AM</b> presque A, plus qu'à bien pousser le vélo	
Michalet	Lorena		<b>A</b>	<b>AP</b> (doit d'abord améliorer le wheeling en s'asseyant sur sa selle)	<b>AM</b> plus sur l'avant et plus dynamique	<b>AP</b> doit vraiment mettre les épaules plus derrière	<b>AP</b> doit plus envoyer sur l'avant, manque d'équilibre en statique, bonne détermination	<b>AP</b> doit revoir le cabrage avec la pédale, puis l'extension et la poussée du vélo	
Artigues	Romain		<b>A</b>	<b>AP</b> doit d'abord travailler le wheeling	<b>AM</b> plus dynamique	<b>AP</b> doit d'abord travailler le wheeling, plus d'amplitude	<b>AP</b> doit plus envoyer sur l'avant, manque d'équilibre en statique	<b>AP</b> doit revoir le cabrage avec la pédale, puis l'extension et la poussée du vélo	
Volay	Quentin		<b>A</b>	<b>AM</b> (doit plier les jambes)	<b>A</b>	<b>AM</b> presque A	<b>AM</b> plus envoyer sur l'avant	<b>A</b>	

## Retour technique stage VTT TRIAL au cas par cas – Wilfrid DELOLME - du 21-25/10/19

Lotissier	Tanguy		<b>A</b>	<b>AM</b> (doit plier les jambes)	<b>A</b>	<b>A</b> plus qu'a pousser avec les jambes	<b>AM</b> plus envoyer sur l'avant	<b>AM</b> presque A, plus qu'à bien pousser le vélo
Zonotti	Elias		<b>A</b>	<b>AM</b> (doit plier les jambes)	<b>A</b> doit bien tourner le guidon, bonne concentration	<b>AM</b> doit partir plus derrière	<b>AM</b> bon niveau dans le groupe	<b>AM</b> presque A, plus qu'à bien pousser le vélo
			<b>J1</b>		<b>J2</b>	<b>J3</b>	<b>J4</b>	<b>J5</b>
			<b>Manual</b>	<b>Wheeling sur poutre</b>	<b>Déplacements en dévers et sur escaliers</b>	<b>Déplacements sur poutre</b>	<b>Saut roue arrière</b>	<b>Franchissement obstacle</b>
Uzard	Maximilien	Gr2	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>AM</b> doit plus transférer son poids	<b>AM</b> doit plus envoyer sur l'avant	<b>AP</b> doit coordonner les mouvements	<b>AM</b> plus qu'a bien pousser le vélo
Champlet	Boris		<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b> doit travailler la précision	<b>AM</b> presque A moins de précipitation	<b>A</b>	<b>A</b> attention à bien cabrer avec la pédale inverse
Berthe	Paul		<b>A</b>	<b>A</b>	<b>AM</b> doit plus transférer son poids	<b>AM</b> plus envoyer sur l'avant	<b>AP</b> doit coordonner les mouvements et bien donner le deuxième coup de pédale	<b>AM</b> attention à bien cabrer avec la pédale inverse.
Despré	Noé		<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b> doit travailler la précision	<b>AM</b> doit plus envoyer sur l'avant	<b>AM</b> plus d'amplitude à l'extension	<b>A</b> augmenter l'amplitude dans le mouvement

Code : **A** (Acquis) / **AM** (à Améliorer) / **AP** (à Apprendre)