



STAGES Mars 2014

PROGRAMMES

Les Stages du Lempdes BMX Auvergne organisés durant les vacances de Mars 2014 proposent 3 formules :

Formule Débutant : Jeudi 6 / Vendredi 7 Mars 2014

Pour les pilotes dont c'est la première année de pratique, ceux qui reprennent après un long arrêt ou plus simplement ceux qui sont encore fébrile avec le vélo et cherchent à prendre confiance et ressentir les gestes.

Ce groupe travaillera principalement la mobilité sur le vélo, les "bases" : bosses, virages, starts..., apprentissage des différents gestes suivant capacités..., par passages seul, sécurisés*

Formule Perfectionnement : Mardi 11 / Mercredi 12 Mars 2014

Pour les pilotes qui commencent à maîtriser leur vélo mais qui ne se sentent pas prêts à la compétition et qui souhaitent encore progresser avant de prendre le départ d'une vraie compétition.

Ce groupe travaillera principalement les gestes déjà acquis, seul et sécurisé* dans un premier temps, puis petit à petit sans sécurisation* et en groupe avec contacts

Formule Compétition: Jeudi 13 / Vendredi 14 Mars 2014

Pour les pilotes confirmés qui souhaitent atteindre un objectif en perfectionnant aussi bien la technique que la tactique et le physique.

Ce groupe travaillera principalement sans sécurisation*, en groupe avec une recherche d'efficacité, de performance et de contact, jeux tactiques et chronos + mise en situations.

* le coach fait référence par exemple aux planches que l'on peut mettre entre deux bosses pour en sécuriser les sauts ...

EN PRATIQUE

Les inscriptions se font grâce au bulletin ci-dessous.

Horaires de 9h30 à 16h30 sur la piste de BMX de la ville de Lempdes (63) qui offre des locaux neufs avec :

- vestiaires (filles et garçons + douches)
- salle repas chauffée avec micro-ondes

Le repas sera tiré du sac et le goûter sera offert par le LBA.

Tarifs : possibilité de participer à 1 ou 2 jours (licence FFC obligatoire)

- 15€ la journée (30€ les 2 jours) pour les adhérents du LBA
- 20€ la journée (40€ les 2 jours) pour les pilotes extérieurs

Les stages seront encadrés par Julien Meunier diplômé BEESAC entraîneur du Club.

Renseignements par téléphone au 04.73.62.34.95 ou par mail à : juliencoachbmx@gmail.com

