

Stage Débutants :



Ce stage concerne tous les pilotes âgés de minimum 6 ans et pratiquant le BMX pour la première année.

Date : Mardi 25 Février et Mardi 3 Mars

Horaire : 9h30 - 16h30

Lieu : Piste de Lempdes, complexe sportif

Encadrement : Arthur Garand (B.E) et Alexandre Granger (D.E)

Pour les pilotes extérieurs, ce stage concerne les pilotes ayant plus de 8 ans.

Le repas de midi sera tiré du sac, non pris en charge par le club.

Au programme :

1. Apprentissage de tous les gestes technique (Saut, manual ect ..)
2. Apprentissage des départs avec travail de la gestuelle, pour finir sur un king of start (roi du départ)
3. Courses à plusieurs avec partie ludique

Prévoir :

Un change complet.
Une chambre à air avec ses outils.
Une bouteille d'eau.
Affaire de pluie (selon le temps)



Prix du stage :

15€ pilote du club

20€ pilote extérieur

Stage annulé en dessous de 6 pilotes

NB : En cas d'absence du pilote au stage, celui-ci sera remboursé uniquement sur présentation d'un certificat médical.

Contact :

Arthur Garand : 07.77.44.63.14 ou par mail : coach@lempdes-bmx.com

Alexandre Granger : 06.37.20.51.07