

Stage BMX à Cournon



Date : Vendredi 28 Février

Horaire : 9h00 (accueil pilote) 9h30 – 16h30

Lieu : Piste de cournon

Encadrement : Arthur et/ou Alexandre

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 :

- Travail de la position au départ, du geste et de la sortie.
- Les gestes techniques.
- Exercices en virage, travail des trajectoires seul et à plusieurs.
- Mise en situation de course.

Prévoir :

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



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

Prix du stage : 25 €

Contact :

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

Alexandre Granger : 06.37.20.51.07

