

## Stage Technique : Sauts / Départ :

**Date :** Jeudi 22 Octobre

**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 ou perfectionnement de la technique de saut, bunny up, passage rapide, défis technique
2. Travail du départ avec king of start

### 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](mailto:coach@lempdes-bmx.com)

Alexandre Granger : 06.37.20.51.07