

## PROGRAMMES

Pour la reprise, Arthur GARAND, nouveau coach, propose des stages qui lui permettront de faire connaissances avec les pilotes. De plus, nous vous rappelons qu'il y a la course d'Issoire le 31 Aout, c'est donc l'occasion d'attaquer cette course en toute sérénité.

**Prévoir une paire de basket avec short ou jogging sur chacun des stages.**

### **Mercredi 27 aout 2014 : Benjamins et moins**

Reprise avec un peu de renforcement musculaire léger, technique de tous les gestes (enroulé, sauts cabrage etc...), départ (position, premier coup de pédale, enchaînement), remise en situation de course avec quelques courses à plusieurs. Etirements

### **jeudi 28 Aout : uniquement pour les Pilotes inscrits à Issoire**

Renforcement musculaire et petite piqûre de rappel physique pour la course afin que les jambes puissent suivre après un été de vacances. Technique seul et à plusieurs, tactique de course et mise en situation avec plots ou autres. Départ filmé (travail approfondie sur le geste et le premier coup de pédale). Etirements

### **Vendredi 29 Aout : Minime et plus**

Renforcement musculaire adapté aux différents gabarits, révision de tous les gestes techniques un par un, tactique de course (seul ou à plusieurs), Départ filmé (travail de A à Z). Etirements.

## EN PRATIQUE

**Horaires** de 10h00 à 17h00 sur la piste de BMX de la ville de Lempdes avec :

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

### **Le repas sera tiré du sac**

Les stages seront encadrés par Arthur Garand, coach du club, BEESAC

Coordonnées : mail : [arthur.08g@gmail.com](mailto:arthur.08g@gmail.com) ou au 06 34 24 93 84

**Tarifs exceptionnel** : possibilité de participer à 1 ou 2 jours (licence FFC obligatoire) - **10€ la journée**

**Pour s'inscrire** : 2 étapes

- 1- **Envoyer un mail au président** : [joel.martinez@lempdes-bmx.com](mailto:joel.martinez@lempdes-bmx.com) (en précisant le nom et prénom du pilote + dates du stage)
- 2- **Retourner le bulletin (ci-dessous) accompagné du règlement** à : Lempdes BMX Auvergne – 267 Chemin de la Gondole – 63115 MEZEL ou **déposer le bulletin et le règlement à la piste** dans la boîte à lettres du club (à l'entrée de la piste)

**Chèque avec ordre « LBA », aucun engagement ne sera pris sans règlement**

## BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM : \_\_\_\_\_ PRENOM : \_\_\_\_\_

DATE DE NAISSANCE : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_

CODE POSTAL : \_\_\_\_\_ VILLE : \_\_\_\_\_

TELEPHONE : \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . \_\_\_\_ MAIL : \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

CLUB : \_\_\_\_\_ N° LICENCE : \_\_\_\_\_

Participera au(x) journée(s) de stage suivant (cocher le stage) :

### **Benjamins et moins**

Mercredi 27 Aout

### **uniquement les pilotes Inscrits à la coursed'Issoire**

Jeudi 28 Aout

### **Minime et plus**

Vendredi 29 Aout

### Rappel :

- Jogging/short et basket
- Les repas seront tirés du sac
- Nombre de places limitées à 16, inscriptions prises par ordre d'arrivée.
- Matériel nécessaire : **BMX et protections diverses** (casques, gants...), **pantalon, manches longues obligatoires**, baskets..., prévoir également 1 chambre à air d'avance en cas de crevaison

Je soussigne \_\_\_\_\_ père, mère, tuteur de l'enfant désigné ci-dessus, autorise en cas d'urgence, le Lempdes BMX Auvergne, à prendre toutes les dispositions utiles en vue de la mise en œuvre des traitements (médicaux ou chirurgicaux) jugés nécessaires par les autorités médicales.

**Signature :**

**Signature(s) des parents, ou tuteur (pour les mineurs) :**