

## Stage ouvert à tous



**Date** : Mercredi 25 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.

### Au programme :

Renforcement musculaire  
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.  
Travail à la vidéo.  
Time Trial.

### Prévoir :

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



**Prix du stage** : 20€

### **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