

## Stage à Montluçon



**Date** : Vendredi 27 octobre

**Horaire** : Rendez vous à 8h à la piste de Lempdes. Retour à 17h à la piste.

**Lieu** : Montluçon

**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 :

Découverte de la piste.  
Travail de la position au départ, du geste et de la sortie.  
Exercices en virage, travail des trajectoires seul et à plusieurs.  
Gestes techniques.  
Mise en situation de course.  
Entraînement pump track et champ de bosse.  
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** : 30€

### **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