

Stage à Orcines



Date : Jeudi 26 octobre

Horaire : 9h30 - 16h30 directement sur place

Lieu : Orcines

Encadrement : Arthur Garand (B.E) et Alexandre Granger (D.E)

Pour les pilotes extérieur, 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.
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
Alexandre Granger : 06.37.20.51.07