

Stage à Orcines



Date : Jeudi 11 Juillet

Horaire : 9h30 - 16h30 directement sur place

Lieu : Orcines

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 :

- 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.
- Une partie ludique à base de jeu en groupe ou individuel
- Time Trial.

Prévoir :

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



Prix du stage : 15€

Contact :

Arthur Garand : 07.77.44.63.14 ou par mail : coach@lempdes-bmx.com

Alexandre Granger : 06.37.20.51.07

Rmq : En cas d'absence du pilote au stage, celui-ci sera remboursé uniquement sur présentation d'un certificat médical