



## Stage Escalade B'UP/BMX à Cournon

**Date :** Vendredi 19 juillet

**Horaire :** 9h00 (accueil pilote) 9h30 (départ B'up) – 16h30 (à la piste de cournon)

**Lieu :** Piste de Lempdes et escalade b'up

**Encadrement :** Alexandre GRANGER et/ou Arthur GARAND

Pour les pilotes extérieurs, ce stage concerne les pilotes ayant plus de 8 ans.

Le repas de midi sera tiré du sac, à la piste de Cournon et non pris en charge par le club.

### **Au programme :**

- Animation B'up Aubière
- Les gestes techniques.
- Exercices en virage, travail des trajectoires seul et à plusieurs.
- Jeu ludique sur la piste

### **Prévoir :**

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



**Prix du stage :** 30 € (le stage est susceptible d'être annulé s'il y a moins de 12 inscrits)

**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