

## Stage VTT



**Date** : Jeudi 29 Aout

**Horaire** : 9h30 – 16h30

**Lieu** : Lempdes, complexe sportif, Puy de Dome

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

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 :

- Descente avec bosse
- Découverte du champ de bosse à durtol
- Piste d'orcines en VTT
- Exercice de wheeling
- Tour du puy de dome et d'autres volcans

### Prévoir :

- **Un vélo en parfait état de marche**
- Un change complet.
- **Bidon ou camelback d'au moins 1L5**
- Affaire de pluie (selon le temps)
- **Votre VTT avec les outils et chambre à air adapté (pas de rustine)**



### **Prix du stage :**

15€ pilote du club

20€ pilote extérieur

Stage annulé en dessous de 8 pilotes.

### **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

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

