



## Stage Pilote TF BMX à Mours



**Date :** Dimanche 23 Aout

**Horaire :** départ à 9h30 de la piste de Lempdes, retour à 20h à Lempdes.

**Lieu :** Piste de Mours

**Encadrement :** Alexandre GRANGER et Arthur GARAND

Stage réservé aux pilotes Lempdais inscrits au TF BMX à MOURS.

Le repas de midi sera tiré du sac, non pris en charge par le club.

### Au programme :

Travail de la position au départ, du geste et de la sortie sur une butte à 5m.  
Les gestes techniques.  
Exercices en virage, travail des trajectoires seul et à plusieurs.  
Mise en situation de course.

### Prévoir :

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



**Prix du stage :** 35 €

Stage annulé en dessous de 6 pilotes inscrits

Sous conditions que les contraintes sanitaires liées au COVID-19 n'évoluent pas

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

### **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