



## Stages préparation

### Pilote TF BMX



#### Stages de préparation des pilotes inscrits au TF BMX à Mours sous forme d'entraînements

##### Dates :

- Mardi 18 Août
- Mercredi 19 Août
- Vendredi 21 Août
- Mardi 25 Août
- Mercredi 26 Août
- Jeudi 27 Août

**Horaire :** 18h – 19h30

**Lieu :** Piste de Lempdes

**Encadrement :** Alexandre GRANGER et Arthur GARAND

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

##### 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 forfaitaire de 6 entraînements : 20 €**



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

***NB : En cas d'absence du pilote aux stages, 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