



## Stage BMX / Escalade B'UP

**Date :** Jeudi 23 Décembre

**Horaire :** 9h00 – 16h30

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

**Encadrement :** Alexandre GRANGER

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 :**

- Travail de la position au départ, du geste et de la sortie de grille.
- Les gestes techniques.
- Exercices en virage, travail des trajectoires seul et à plusieurs.
- Mise en situation de course.
- Escalade au centre B'UP

### **Prévoir :**

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



**Prix du stage : 30 €** (*le stage est susceptible d'être annulé s'il y a moins de 12 inscrits*) **pour les lempdais et 35 euros pour les clubs extérieurs**

**Contact :** Alexandre Granger : 06.37.20.51.07 ou coachlempdesalex@gmail.fr

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