

# BMX PERF

## PERFECTIONNEMENT BMX

11-12-13 AVRIL  
2009  
St JEAN D'ANGELY

**Encadrement : - JC TRICARD + un pilote ELITE**

JOUR	MATIN	APRES MIDI	SOIREE
SAMEDI 11 AVRIL	BMX	BMX (13h30-16h30) / RENFORCEMENT MUSCULAIRE (17h-19h)	TV - VIDEOS
DIMANCHE 12 AVRIL	BMX	BMX (13h30-16h30) / SPORT CO (17h-19h)	
LUNDI 13 AVRIL (pacques)	BMX	BMX	
DEBUT DU STAGE : samedi 11 avril à 9h30 FIN DU STAGE : lundi 13 avril à 17h		En fonction du temps, les activités peuvent être décalées	

ACOMPTE POUR STAGE EN PENSION COMPLETE : 50€

ACOMPTE POUR STAGE EN 1/2 PENSION : 30€

*PROGRAMME ENTRAINEMENT : un programme d'entraînement mensuel pourra être mis en place en fin de stage pour ceux qui le désirent afin que les pilotes soient préparés au mieux pour le challenge national ou championnat de France.*

*Renseignements et modalités du programme sur [www.bmx-action.net](http://www.bmx-action.net)*

**BMX** : piste BMX et piste Vélodrome, travail technique et physique.

**SALLE DE SPORT** : renforcement musculaire (en fonction de l'âge), travail de coordination et de tonicité

**VIDEOS** : retour sur la journée avec vidéos à l'appui

**HEBERGEMENT** : mobil home à 1 km de la piste de BMX

- PENSION COMPLETE : 135€

- 1/2 PENSION : 95€

### **A PREVOIR OBLIGATOIREMENT**

- 1 BMX en bon état
- Tenue BMX complète (casque intégral, gants...)
- 1 à 2 chambres à air de rechange
- Licence FFC
- 1 Casque VTT ou DIRT (déplacements à vélo)
- Des affaires de rechange pour la semaine
- K.way
- Chaussures de sport
- Tenue de sport (jogging, short...)
- Serviette et affaires de toilette
- DUVET (pension complète)
- ATTESTATION DE Responsabilité Civile du jeune pilote

**NOMBRE DE PLACES LIMITE**

### **RENSEIGNEMENTS ET RESERVATION**

Jean Christophe TRICARD 06-72-15-28-93 ou [www.bmx-action.net](http://www.bmx-action.net) ou [infos@bmx-action.net](mailto:infos@bmx-action.net)