



Saison 2018-2019

[www.bmxcompiègne-clairoix.fr](http://www.bmxcompiègne-clairoix.fr)

Rue du marais à Clairoix

jour	horaire	groupe
lundi	de 16h15 à 18h45	Performance (muscu)
	de 18h30 à 20h00	Papa (1fois/ 15 jours)
	de 18h30 à 20h00	Libre OPEN
mardi	de 16h15 à 18h45	Performance
	de 19h30 à 21h00	Compétiteur confirmé
mercredi	de 9h00 à 10h00	Piou-piou
	de 10h00 à 11h30	Débutant
	de 13h30 à 15h00	Loisir
	de 16h00 à 18h15	Performance
	de 17h30 à 19h00	Compétiteur espoir
	de 19h30 à 21h00	Compétiteur confirmé (muscu)
jeudi	de 16h15 à 18h45	Performance
	de 18h30 à 20h30	Compétiteur espoir + Confirmé
vendredi	de 16h15 à 18h45	Performance
	de 18h30 à 20h00	Libre OPEN
	de 19h15 à 21h00	Compétiteur confirmé (muscu)
samedi	de 10h00 à 12h00	Compétiteur espoir + Confirmé
	de 14h00 à 15h30	Débutant
	de 15h30 à 17h00	Libre OPEN + Essais
	de 17h00 à 18h30	Loisir

Temps libre ouvert clubs Extérieurs Extérieurs sur présentation de la licence FFC	Libre OPEN
Groupe papas et séniors 1fois/15j	Papa
Nouveaux Essais	Essais
Draisienne 2/5 ans	Piou-piou
Groupes Loisirs	Débutant
	Loisir
Groupes compétitions	Compétiteur espoir
	Compétiteur confirmé
Groupe sport étude	Performance



SAISON 2018-2019  
EMPLOI DU TEMPS ENTRAINEMENT HEBDOMADAIRE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
ESSAIS						15h30 - 17h00
Libre Open	18h30-20h00				18h30 - 20h00	15h30 - 17h00
PAPA	Tous les 15 jours 18h30 - 20h					
PIOU-PIOU			9h00-10h00			
DEBUTANT			10h15 - 11h45			14h00-15h30
LOISIR			13h30 - 15h00			17h00 - 18h30
ESPOIR			17h30 - 19h00	18h30 - 20h30		10h00 -12h00
EXPERT		19h30 - 21h00	19h30 - 21h00 Musculation (Petit Poisson)	18h30 - 20h30	19h15 - 21h00 Musculation (Petit Poisson)	10h00 -12h00
PERFORMANCE	16h15 - 18h45	16h15 - 18h45	16h00 - 18h45	16h15 - 18h45	16h15 - 18h45	



	PIOU-PIOU	PAPA	DEBUTANT	LOISIR	ESPOIR	EXPERT
Age à titre indicatif	J'ai entre 2 et 4 ans	Je suis travailleur ou papa	J'ai 5 ans et plus	J'ai 5 ans et plus	J'ai 12 et moins	J'ai 13 ans et plus
Apprentissage	J'apprends l'équilibre, la propulsion J'apprends à me déplacer seul et en groupe Je me familiarise avec le BMX avant de passer chez les débutants	Je viens apprendre les fondamentaux Je viens apprendre les bases du BMX	J'apprends les bases du BMX J'ai la possibilité de découvrir les compétitions	Je viens apprendre la technique et m'amuser	Je commence ou pratique déjà les compétitions régionales et/ ou inter-régionales Je développe mon perfectionnement technique, stratégique, physique et mental	Je pratique déjà les compétitions régionales, inter-régionales, nationales et/ou internationales Je développe mon perfectionnement technique, stratégique, physique et mental
Entraînement	Je suis entraîné 1 fois par semaine	Je suis entraîné un lundi tous les 15 jours	Je suis entraîné 2 fois par semaine	Je suis entraîné 2 fois par semaine	Je suis entraîné 3 fois par semaine	Je suis entraîné 3 fois par semaine
Option		Je pratique déjà, j'ai la possibilité d'aller aussi dans le groupe Expert	Je peux me diriger vers le groupe loisir ou espoir en fonction de mon niveau et de mon envie	Je peux me diriger vers le groupe espoir si je suis motivé à pratiquer la compétition		J'ai 2 créneaux musculation à ma disposition
Temps libre			J'ai 3 créneaux à ma disposition			