



# Travail de préparation physique : Comment devenir un athlète de BMX

*Stages BMX compétition – Vacances scolaires Février 2013  
Jeudi 21 – Vendredi 22 février , piste Compiegne Clairoix*

## Horaires :

- |               |       |   |  |
|---------------|-------|---|--|
| • Rendez-vous | 09h00 | } | <i>Chaque jour<br/>(Deux journées de stage obligatoires)</i> |
| • Début       | 09h30 |   |  |
| • Fin         | 16h30 |   |  |

## Contenu :

- Travail physique sur piste, préparation physique à la compétition.

## Encadrement :

- Alexandre Leroy accompagné d'un entraîneur bénévole

## A prévoir :

- Tenue adaptée aux conditions climatiques (Kawé, écharpe...)
- Pique-nique + Bouteille ou gourde ( Frigo et micro-onde à disposition )

## Inscriptions :

- Ouvertes à tous les licenciés du club
- 30€ les deux journées
- Au local vélo ou auprès d'Alexandre Leroy, muni du bulletin et du règlement par chèque
- Limitées à 20 places



## Bulletin d'inscription à joindre au règlement

Je soussigné (e) Mme Mr :

.....

demeurant (adresse complète) :

.....

.....

N° de téléphone : .....

Adresse Mail : .....

autorise mon (mes) enfant (s) NOM/Prénom : \_

\_

\_

à participer au stage de BMX du 21 et 22 février 2013

Fait à : ..... Le : ..... Signature