



## **Stratégies de courses : Gestion d'une journée de compétition, simulation de course format J.O**

*Stages BMX compétition – Vacances scolaires Février 2013  
Jeudi 28 février – Vendredi 1er mars , piste Compiegne Clairoix*

### **Horaires :**

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

### **Contenu :**

- Travail stratégique et tactique sur piste, simulation d'une compétition au format Olympique.

### **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 28 février et 1er mars 2013

Fait à : ..... Le : ..... Signature