

STAGE PERFERCTIONNEMENT

24

BMX



NOVEMBRE

2013

CREPY-EN-VALOIS

10h -16h

VIRAGES



Ils font partis des obstacles de la piste et sont souvent délaissés par les pilotes.

On peut souvent remarquer lors des essais qu'ils se laissent dérouler dedans et arriver au moment de la compétition, des erreurs se créées et des places se perdent.

Solutions apportées et travaillées pendant le stage :

- ✓ Faire pendre conscience pour les prises de décisions rapides
- ✓ Savoir s'infiltrer, etc.

STRATEGIE

Le BMX est un sport stratégique et il faut savoir se comporter et faire face à toutes situations qui surviendraient en compétition.



Missions du stage :

- ✓ Se rendre compte que doubler devient facile
- ✓ Savoir se comporter sur la piste face aux adversaires.

STARTS

Le départ à une grande importance en compétition et avoir une bonne gestuelle est primordiale afin de pouvoir performer lors du jour J.

Entrainement durant le stage :

- ✓ Utilisation de son corps par rapport au BMX.
- ✓ Utilisation d'outils mentaux qui permettent d'être prêt sur la grille.



TELEPHONE
06 59 84 60 94

MAIL
Alexandre.wattier@gmail.com