

# STAGE BMX

## NORD BMX CLUB

Le mercredi 20 et jeudi 21 avril

### Objectifs :

Préparation manche Europe de Compiègne

Participant : Pilotes BMX **Compétiteurs**

**Groupe 1 : - 13 ans**

**Groupe 2 : + 13 ans**

Préparation en 3 phases principales :

- Physique (force et vitesse)
- Spécifique (travail situation de course)
- Tactique et technique (choix trajectoire et choix technique)

50€ les 2 jours et 30€ la journée

30€ les 2 jours et 20€ la journée pour les licenciés Marcquois

### Encadrement :

**Yann BONICI** : Brevet d'état et BF3 bmx

Valentin Glorieux : BF3 bmx

**Avec la participation de Thomas HAMON triple champion de France, vice champion d'Europe et 4eme mondial ELITE**

### Horaire :

9H-12H et 13H30 -17H

Prévoir repas tiré du sac et matériels en bon état.

Piste : Aéroport de Lille – Marseilles à Bondoufle

### Inscription :

Hélène Socha T 06 19 48 79 40

helene.socha@wanadoo.fr

# STAGE BMX

## NORD BMX CLUB

### Fiche d'inscription stage

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_

Adresse :

\_\_\_\_\_

N° téléphone : \_\_\_\_\_ Email :

Date de Naissance : \_\_\_\_\_ Catégorie: \_\_\_\_\_

Club : \_\_\_\_\_ N° licence 2011 : \_\_\_\_\_

Date(s) de présence au stage d'avril 2011 :

Nord BMX Club : Mercredi 20/04  Jeudi 21/04

Règlement sur place : Montant :

Tel en cas d'urgence pendant le stage :

--

### Autorisation parentale

Je soussigné(e) ..... père, mère, représentant légal, autorise mon fils, ma fille,.....

à participer au stage qui se déroulera sur la piste de .....  
le ou les .....

J'autorise les responsables du stage à faire pratiquer en cas d'urgence, tous les soins et interventions nécessaires à la santé de mon enfant.

Fait à ..... le .....

NOM et signature

