

# Stage Préparation Indoor

Dimanche 27 novembre

Piste de Compiègne-Clairoix (Complexe sportif)

Encadré par

**Alexandre Wattier & Thomas Poincheval**

**20€**

Ouvert à tous les clubs

9H30 - 17H00

Ouvert à tous participants à l'indoor

Inscription jusqu'au 23 novembre 2011

*(Places Prises dans l'ordre d'arrivée, en fonction des places disponibles)*



**Alexandre WATTIER**

BEESAC

*Vainqueur de la Coupe de France 2010*

*Vainqueur du challenge européen 2010*



**Thomas Poincheval**

BEESAC - Elite 2

*Entraîneur du Club de Compiègne-Clairoix*

*Entraîneur de la DN1Compiègne Clairoix*

## **A prévoir :**

- Vélo en parfait état de fonctionnement
- Vêtements de rechange adaptés à la météo
- Bouteille d'eau – Barres de Céréales
- Chambre à air

## **Pause Repas :**

- Repas non fourni, prévoir Pique-nique
- Une salle chauffée à proximité de la piste avec micro ondes

## **Déroulement :**

**9h30 -12h30** : Apprentissage de la programmation et gestion de course ; Comportement à adopter en course ; prise de décision rapide, etc..

**12h30 – 13h30** : pause repas

**13h30 - 16h45** : suite de l'apprentissage de la programmation et gestion de course ; Comportement à adopter en course ; prise de décision rapide, etc..

**16h45 - 17h00** : Débriefing du stage avec les coachs

*Nb : Les demi-journées seront partagées afin que les pilotes puissent bénéficier alternativement de chaque entraîneur dans la journée.*

## **Objectif :**

Les exercices proposés ont pour but de permettre une **progression** tout au long de la journée.

Les pilotes pourront ainsi **intégrer** les gestes techniques de manière ludique pour être capable de **se déplacer** sur une piste de BMX.

La programmation et gestion de course permettent de pouvoir **préparer** sa compétition dans les **meilleures conditions**. Le but est de programmer des **objectifs de réalisation** sur la piste.

Le déplacement et prise de décision sur une piste de BMX à pour rôle de faire comprendre au pilote le **choix** qu'il doit prendre lors d'une compétition face à une situation particulière.

L'**individualisation** des conseils et remarques prodiguées dans ce stage ont pour but essentiel:

- d'apprendre à travailler en groupe
- de faire progresser chaque pilote

En fin de journée un **débriefing** est proposé pour connaître le ressenti de chacun sur cette journée et évaluer leur progression.

De plus, l'indoor de St Etienne se déroulant deux semaines après ce stage, la restitution des informations acquises permettra un meilleur comportement sur le vélo. Les deux compétitions suivantes dans le calendrier sont l'indoor de Courtaiz en Belgique et l'indoor de Caen.

## **Inscription :**

Nom ..... Prénom.....

Catégorie..... Club.....

Mail .....

Personne à prévenir en cas de problème .....

Tel .....

---

*Fiche à compléter et envoyer par mail.*

*Le règlement peut s'effectuer auprès de Thomas Poincheval et Alexandre Wattier*

*Le nombre de places est limité à 30 places.*

*Un tarif sera dégressif pour les pilotes de même famille*

*Les Inscriptions seront prises dans l'ordre d'arrivée.*

*Pour tous renseignements et inscription contactez :*

**Alexandre Wattier**

**06.67.10.60.25**

**[alexandre.wattier@gmail.com](mailto:alexandre.wattier@gmail.com)**