



# STAGE BMX à Messigny et Vantoux

**Vendredi 30 octobre 2015**

**Ouvert aux pilotes licenciés FFC à partir de la catégorie poussin**



**ENCADREMENT :**

- Loïc PERSONNIER : BEESAC-BF3- Entraîneur Pôle Espoir de Bourgogne
- Stephan BUTHOD : BF2



**PROGRAMME :**

- Découverte de la piste
- Apprentissages techniques et approfondissement
- Préparation physique hivernale



**HORAIRES :**

- Accueil à 9h45
- 10h à 12h30 séance BMX
- Pause repas
- 13h30 à 16h30 séance BMX
- 16h30 Fin des entraînements



**PREVOIR :**

- Pique-nique, boissons et goûter
- BMX en parfait état de fonctionnement – chambre à air de rechange



**TARIFS :**

- **20€ la journée** (15€ pour le deuxième pilote d'une même famille)

**INFORMATION :** La Dn BMX Côte d'or organise un open halloween sur la piste de Messigny et Vantoux, samedi 31 octobre. C'est donc l'occasion de s'offrir deux jours de ride sur une piste qui a accueilli plusieurs manches de Coupe d'Europe.

**INSCRIPTIONS AU STAGE :**

**Par mail à Emmanuel Labaune : [labaune.nuits@free.fr](mailto:labaune.nuits@free.fr)**

En précisant : Non prénom du pilote / année naissance / club / Téléphone

**Règlement et fiche d'inscription à remettre sur place le jour du stage**  
(Espèces ou chèque à l'ordre de DNBMX Dijon-Côte d'or)

