



BEAUNE BMX



**Une organisation
DN BMX Côte-d'Or**

STAGE BMX à BEAUNE **Vendredi 3 et samedi 4 mars 2017**

Sur la piste de la première manche du challenge France Nord-est les 8 et 9 avril

Stage ouvert aux pilotes licenciés FFC à partir de la catégorie poussin (6 ans et +)

ENCADREMENT :

- Stéphane BUTHOD-VILLIEN : BF3 (entraîneur de la DN)
- Les pilotes juniors et élites de la DNBMX Côte d'or (Sandie Thibaut- Noémie Chagrot - Charlotte Morot - Thomas Chagrot - Nicolas Baudot)

PROGRAMME :

- Apprentissages techniques et approfondissement
- Préparation physique précompétitive



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 :

- 25€ les deux jours/15€ la journée
- 20€/10€ pour le deuxième pilote d'une même famille)



INSCRIPTIONS AU STAGE:

Par mail à Emmanuel Labaune : 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 Côte d'or)