



**INVITATION**  
**Stage BMX Filles 2022**  
**BOURGOGNE-FRANCHE COMTE BMX**

Chère amie,  
Tu es invitée à participer au stage suivant:

**ROAD-TRIP / GIRLS ON TRACK**  
**Les 24, 25 et 26 août 2022**

**Munis-toi de :**

- BMX race en parfait état de fonctionnement
- Nécessaire d'hygiène personnelle et de soins
- Licence 2022 signée + pièce d'identité + fiche sanitaire de liaison remplie + attestation carte vitale

➤ **Principe**

Ce stage s'effectuera sous la forme d'un Road Trip sur 3 jours et sur 5 pistes différentes. (Urzy, Beaune, Saulon, Mandeure et Etupes).

Des séances d'entraînement dans ces 5 clubs seront couplées avec des pistes ouvertes sur le principe des Girls On Track (roulage libre et gratuit entre filles licenciées ou non).

Ces portes ouvertes spéciales filles permettront aussi à des non-licenciées de découvrir la discipline. Nous vous invitons à en parler autour de vous et à marrainer vos copines, sœurs, mères, cousines, voisines...

➤ **Objectifs**

- 1) Amélioration de la performance grâce à un entraînement spécifique et adapté pour préparer les compétitions de l'automne.
- 2) Toucher un maximum de filles sur tout le territoire de la Bourgogne Franche-Comté en se déplaçant sur plusieurs pistes.
- 3) Emulation, cohésion, apprentissage de la vie en groupe
- 4) Développement : attirer de nouvelles licenciées dans les clubs

➤ **Stagiaires**

Pour les pilotes licenciées, vous avez le choix entre :

- participer à la totalité du road-trip (réservé aux pilotes des **catégories benjamines et plus**)
- ne participer qu'à une ou plusieurs demi-journée mais sans déplacement ni hébergement (**sans limite d'âge**)

### ➤ Lieux et horaires des sessions

#### Mercredi 24 :

- **Urzy** de 14h à 17h

#### Jeudi 25 :

- **Beaune** de 10h à 13h
- **Saulon** de 14h30 à 17h30

#### Vendredi 26 :

- **Mandeure** de 9h30 à 12h30
- **Etupes** de 14h à 17h

Une heure par séance sera en roulage libre et consacrée à un accueil bienveillant des non-licenciées par l'ensemble des stagiaires. Nous comptons sur vous pour leur donner les conseils et explications dont elles auront besoin et pour leur donner envie de s'inscrire au club. Pendant le reste de la séance, un entraînement encadré sera proposé.

### ➤ Encadrement

Les entraînements dirigés seront encadrés par **Camille Matuszak**.

**Personnes référentes pour la partie déplacement et hébergement** : Stéphanie PITON et Christelle BAUDOIN.

### ➤ Coût du stage :

Pour la formule tout compris (déplacements en mini-bus du comité, hébergement, repas + goûters), il y aura 2 tarifs :

- Tarif normal : **35 €**
- Tarif préférentiel pour les pilotes marraines (celles qui amèneront une non-licenciée pour faire un essai) : **20 €**

Pour les pilotes qui participeront à une ou plusieurs séances (sans hébergement ni transport) : **gratuit**.

### ➤ Inscriptions :

Veillez nous retourner **avant le 16 juillet 2022**, le coupon réponse ci-joint à

[roadtripgirlsontrack@gmail.com](mailto:roadtripgirlsontrack@gmail.com)

### **Attention : nombre de places limité !**

Une fois les inscriptions effectuées, nous reviendrons vers vous pour les informations supplémentaires (fiche sanitaire, lieu de l'hébergement, affaires à apporter, lieux de rendez-vous pour les déplacements)

# Inscription

## ROADTRIP/GIRLS ON TRACK

### des 24, 25 et 26/08/2022

Nom :

Prénom :

Adresse postale :

Adresse mail :

Téléphone :

Club :

Année de naissance :

Catégorie :

Participera à l'ensemble du Road Trip et s'engage à participer à hauteur de **35 €**

Participera à l'ensemble du Road Trip et s'engage à participer à hauteur de **20 €** car je serai la marraine de :

Nom :

Prénom :

Adresse postale :

Adresse mail :

Téléphone :

Année de naissance :

Piste sur laquelle se fera la séance découverte :

***Pour les marraines des clubs de Vesoul, Besançon et Tavaux, étant donné que le road-trip ne s'arrête pas sur une piste de votre secteur, il y aura possibilité pour vos filleules d'être transportées au départ de Besançon pour la journée du vendredi 26 (séance à Mandeure et Etupes).***

Ou (cocher les cases de la ou des séances choisies)

Participera à la séance du mercredi 24/08 à Urzy de 14h à 17h

Participera à la séance du jeudi 25/08 à Beaune de 10h à 13h.

Participera à la séance du jeudi 25/08 à Saulon de 14h30 à 17h30

Participera à la séance du vendredi 26/08 à Mandeure de 9h30 à 12h30

Participera à la séance de vendredi 26/08 à Etupes de 14h à 17h

