



Stage de perfectionnement BMX

Mercredi 29 février (Benjamin et moins)

Jeudi 1^{er} mars 2012 (Minimes et plus)

Piste Armel Gay à Estrées St Denis

Encadré par

Alexandre Wattier & Matthieu Despeaux

20€

Ouvert à tous les clubs

9H30 - 16H30

Ouvert à tous - 30 Places de disponible par stages

Inscription jusqu'au 25 février 2012

(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



Matthieu Despeaux

BEESAC

8^e du chpt de France élite 2011

3^e chpt de France des DN 2011

A prévoir :

- Vélo en parfait état de fonctionnement
- Vêtements de rechange adaptés à la météo
- Bouteille d'eau
- 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, amélioration et/ ou perfectionnement des différents gestes techniques

12h30 – 13h30 : pause repas

13h30 - 16h00 : Apprentissage des déplacements sur une piste de BMX à travers divers aspects

(Ex : position en fonction de sa place en course, choix à faire en fonction des autres, apprendre à doubler grâce à sa technique, etc.)

16h00 – 16h30 : Retour au calme, débriefing et fin du stage

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 d'amener à une **progression** toute 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.

L'intégration d'un geste technique doit permettre au pilote de **l'exécuter** mais aussi de **l'expliquer oralement**.

Le déplacement sur une piste de BMX a pour rôle de faire comprendre au pilote quel **choix** il doit prendre face à une situation particulière qu'il peut retrouver lors d'une compétition.

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

- d'apprendre à travailler en groupe
- de faire évoluer sa progression personnelle

Renseignement :

Le nombre de places est limité

Les Inscriptions seront prises dans l'ordre d'arrivée

Pour tous renseignements, contactez :

Alexandre Wattier

06.67.10.60.25

alexandre.wattier@gmail.com