



Stage de perfectionnement BMX

Mercredi 7 mars (Benjamin et moins)

Jeudi 8 mars 2012 (Minimes et plus)

Piste Armel Gay à Estrées St Denis

Encadré par

Alexandre Wattier

20€

Ouvert à tous les clubs

9H30 - 16H30

Ouvert à tous - 15 Places de disponible par stages

Inscription jusqu'au 3 mars 2012

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



Alexandre WATTIER

BESAC

Vainqueur de la Coupe de France 2010

Vainqueur du challenge européen 2010

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