



STAGE BMX

Sur la piste Dominique et Jean-Claude GUYAUX
Zi Les Montots-VIGNOLES

Encadré par :

*Thomas GUYAUX (BF2),
Matthieu GAUJARD (Diplômé Staps, entraîneur club)*

**Judi 15 et Vendredi 16 Février 2018
de 10 h 00 à 17 h 00**

- De 9 h 30 à 10 h 00 : Accueil des pilotes
- De 10 h 00 à 12 h 30 : **Echauffement + exercices**
- De 12 h 30 à 13 h 30: Pause de midi avec repas tiré du sac (*micro-ondes à votre disposition*)
- De 13 h 30 à 14 h 00 : Jeux (balle au prisonnier ou passe à 10 ou foot, etc.)
- De 14 h 00 à 16 h 30 : **Echauffement léger + exercices**
- De 16 h 30 à 17 h 00 : Goûter offert par le club et les entraîneurs du stage

Tarif : 15 € la journée - 25 € les 2 jours

Inscription par mail obligatoire jusqu'au 10/02/2018 auprès :

de Thomas Guyaux : thomas.guyaux@orange.fr , tél : 06 62 83 80 21

ou Matthieu Gaujard : matthieu.gaujard@beaune-bmx.fr , tél : 06 20 96 36 74

Impératif : Autorisation parentale ci-jointe et règlement déposer au plus tard le jour du stage

- Merci de marquer les affaires de vos enfants -
Places limitées (seront privilégiés les inscrits sur les 2 jours)

INSCRIPTION

Nom-Prénom :

Date de naissance : / / Groupe sanguin :

Catégorie :

Club :

Jeudi 15 Février Vendredi 16 Février Les 2 jours

Règlement :

Montant : Espèces Chèque

AUTORISATION PARENTALE

Je soussigné Mr, Mme

Responsable de

Autorise le Club Beaune BMX à :

- Soigner mon enfant en cas de blessure légère (désinfectant, homéopathie...)
- Prendre toutes les dispositions nécessaires en cas d'accident.

Renseignements complémentaires :

Personnes à prévenir en cas d'urgence :

Mr, Mme

Tél. :

• N° Sécurité Sociale :

• Médecin traitant (Nom, Adresse, Tél.) :

Lu et approuvé le..... Signature :

Ne pas oublier :

Bmx en bon état (roues gonflées, freins réglés, chaîne tendue). Equipement complet (prévoir vêtement de pluie et éventuellement change). De quoi réparer une crevaison.

Repas tiré du sac.

Boisson.