



# STAGE BMX – samedi 7 et dimanche 8 janvier 2017 – VESOUL -

**Encadré par Mathieu ROSSINELLI (Pilote Elite et entraîneur jeunes) et Alexandre GAMET (Pilote Elite)**

*Sur la piste de Vesoul*

**Samedi 7 janvier et dimanche 8 janvier 2017  
de 9h30 à 16h30**

## **Programme :**

- 9h30 à 10h : Accueil des pilotes
- 10h à 12h30 : Travail Technique / START / Tactique de Course / Travail Physique
- 12h30 à 13h30 : Pause Repas tiré du sac
- 13h30 à 16h30 : Remise en Jambe (jeux) / Tour Chronométré / Travail Technique

**Tarif : 10 € la journée pour les pilotes de Vesoul  
15 € la journée pour les pilotes d'autres clubs**

**Pré-inscription [par le formulaire en bas de l'article « stage de rentrée » du site ccpvhs.com](#)**

Pour tous renseignements Tél : **06 58 99 50 63**

**Impératif : Autorisation parentale ci-jointe à renvoyer à [patrick.rossinelli@laposte.net](mailto:patrick.rossinelli@laposte.net) ou à donner à Mathieu ou Alexandre avec le règlement le jour du stage,**

*Si moins de 8 pilotes par jour, le club se réserve le droit d'annuler la journée de stage*