



STAGES BMX HIVER 2018 - NOUVELLE FORMULE



Pour la saison 2017/2018, l'UBR met en place une nouvelle formule pour les stages d'entraînements qui ont lieu pendant les vacances scolaires !

L'encadrement de TOUS les stages est assuré par nos 2 entraîneurs diplômés d'état, Nicolas et Gabriel.

Deux groupes seront formés le jour même du stage afin d'orienter les exercices en fonction du niveau de chacun.

Les stages seront organisés sous forme de thèmes, en demi-journée. Des « temps d'accueil » le matin, le midi et le soir sont mis en place cette année pour faciliter l'organisation des familles pour accompagner et récupérer les enfants au BMX.

Thèmes	Description
Technique de base Ouvert aux pilotes débutants uniquement	Apprentissage des gestes de bases Franchissement de bosses (le pompé), conduite, équilibre, petits jeux d'habileté...
Technique : le manual Ouvert à TOUS	Apprentissage ou perfectionnement dans la technique du Manual Décollage de la roue avant, geste du cabré, manual pédalé, concours de distance, prise de vitesse en manual...
Technique : le saut Ouvert à TOUS	Apprentissage ou perfectionnement dans la technique du saut (décollage des deux roues du bmx)
Tactique de course Ouvert aux pilotes compétiteurs uniquement	Perfectionnement dans la tactique de course, l'attitude à avoir le jour de la course, l'échauffement, les trajectoires sur la piste (départ-ligne droite-virages)
Technique : les départs Ouvert aux pilotes compétiteurs uniquement	Perfectionnement au geste du départ: sortie de grille, réactivité, engagement, trajectoire sur la bute de départ, accélération (qualité du pédalage)
Mécanique, entretien du BMX Ouvert aux pilotes nés en 2003 et avant Les parents peuvent également s'inscrire	Apprentissage des habitudes à avoir pour vérifier le bon état de son BMX, (vérifier la tension de chaîne, réglage freins, pression des pneus, changer une chambre à air...