

Contenu du stage U13 à Lempdes

Dates et horaires :

- Mercredi 28 octobre 2026 / 9h30 – 16h30

Lieu : RDV sur place à la Piste de BMX de Lempdes, rue du Stade.

Encadrants sur la journée :

- Arthur GARAND : Entraîneur expert ETR AURA
- Entraîneurs Boliviens

Le programme :

Le but de cette journée sera de connaître dans les moindres détails la piste du prochain challenge France et de se confronter sur cette piste avec des pilotes étrangers ainsi les meilleurs de votre catégorie.

Au programme :

- Découverte de la piste
- Départ et confrontation en première ligne
- Technique sur la piste et passage rapide
- Travail tactique dans les virages
- Full Lap et tour chronométré
- Débriefing

A prévoir :

- Un vélo réglé et en très bon état de marche
- Chambre à air et **ses propres outils**
- Une chambre à air
- Une tenue de rechange et un k-way
- Une bouteille d'eau

Contact :

Pour toutes questions organisationnelles ou techniques, veuillez contacter :

Arthur GARAND : 07.77.44.63.14

Repas tiré du sac pour le midi.

Fred Macaudière
CTS Auvergne Rhône Alpes coordonnateur du BMX