

Stage Pilotage



Inscription :

Enfant :

Nom : Prénom :
Dates de naissance : Age :
Adresse :
Code postal : Ville :
Portable : N° Licences FFC :

Représentant légal :

Nom : Prénom :
Adresse :
Code postal : Ville :
Tel 1 : Tel 2 :
E-mail :

Stage DH du 19 et 20 decembre 2015

Désignation	Nombres	Prix Unitaire	Total
Stage sans hébergement		55 €	
Stage avec hébergement		78 €	
Total			

Conditions d'inscription :

Retourner le bulletin d'inscription avec le paiement par chèque à l'ordre de La Bicyclette Cévenole avant le 14/12/15.

Inscription avec hébergement, nous joindre la fiche sanitaire au dossier



STAGE VTT DE DESCENTE

19 et 20 décembre 2015

A Alzon (30)

Stage VTT de descente, sur la piste de la « DH de la cascade » à Alzon,

Gaëtan REILHAN et Romain PAULHAN vous proposent un stage VTT Descente sur deux journées avec remontées en camion le 19 et 20 décembre 2015.

SANS HEBERGEMENT :

Cout du stage 55€ au lieu de 70€

AVEC HEBERGEMENT

Cout du stage 78€ au lieu de 93€

Prise en charge du comité Languedoc Roussillon de 15€ par pilote

La Bicyclette Cévenole

Route de Laparot

30120 Molières Cavailiac

Email : labicyclettecevenole30@gmail.com

tel : 06 78 93 76 85

Stage VTT de descente à Alzon :

Programme indicatif :

FÉDÉRATION
FRANÇAISE

CYCLISME



Site de pratique :

Le piste d'Alzon situé au coeur des Cévennes à 500m d'altitude, et un terrain de jeu idéal pour s'entraîner hiver comme été, avec de nombreux secteurs techniques, le site se veut propice à l'entraînement d'un descendeur.

Prévoir les deux repas du samedi midi et dimanche midi

Objectifs du stage :

Améliorer ses positions, apprendre et ré-apprendre les techniques particulières du VTT Descente avec de nombreux ateliers.
Se préparer pour une saison de compétition, analyser ses faiblesses et accroître ses capacités physique et technique pour gagner des secondes au chrono

Matériel à prévoir :

- > Trousse de toilette, duvet, serviette.
- > Deux tenues de vélo,
- > Une tenue de sport jogging, et chaussures de sport.
- > Son vélo en parfait état,.
- > Une caisse outil avec les clés de base : (un jeu de clés allen, une clé à rayon, la pompe haute pression, et les clés spécifiques à votre vélo).
- > Quelques pièces de rechange comme la pâte de dérailleur très spécifique au vélo, chambre à air, pneu en fonction du temps annoncer.
- > Un vélo dirt ou BMX pour la session RACE, pour les pilotes n'ayant pas de vélo nous pouvons vous en prêter un.

Programme Weekend :

Horaire	Samedi 19 dec	Dimanche 20 dec
9h00	Descente Apprentissage des techniques	Descente Apprentissage des techniques
10h00		
11h00		
12h00	Travail des passages aérien	Test Chrono sur la piste Sans Chaîne
13h30		
15h30		
17h30	Descente	Test Chrono sur la piste

Le programme peut être modifié en fonction des conditions météorologiques et de l'attente des pratiquants

