



**OBJECTIFS**  
 Travail technique spécifique BMX  
 Renforcement musculaire  
 Approche tactique  
**MOYENS**  
 Piste homologuée  
 Départ aléatoire et sécurisé  
 Matériel pédagogique



**CONTACT**  
 rm.bicrosscavaillon@free.fr  
 bicrosscavaillon@free.fr  
 0660229332

**STAGE  
 PERFECTIONNEMENT  
 BMX**

**Samedi 13 Février 2010**

**MINIMES  
 CADET(E)S  
 ET +**



**ENCADREME**  
**Adrien DEMARIA**  
 Pilote ELITE HARO  
 Membre de l'U.B.V. (DN1)  
 Educateur Fédéral

**Romain MELIN**  
 Entraîneur BMX Club de cavaillon  
 Entraîneur de l'U.B.V. (DN1)  
 Cadre Technique National

**LIEUX**  
 Piste de BMX Vivian Nizzola  
 Complexe sportif du Grenouillet  
 84300 CAVAILLON

**TARIFS**  
 Pilotes Cavaillonnais

1 personne	2 personnes	3 personnes
14 €	25 €	36 €

Pilotes Extérieurs

1 personne	2 personnes	3 personnes
19 €	35 €	50 €

**HORAIRES**  
 9h30 / 12h30 - 14h / 17h

**REPAS**  
 Prévoir un pique-nique  
 (surveillance sur place)