

STAGE BMX

UVES
BIKES

BMX
LA BEROCHE

Encadré par Felipe Giraldo & Maxence
Crouail / Bike Training School UVES

DU 18 AU 21 AVRIL 2025
70 CHF LICENCIÉ DU CLUB
80 CHF CLUB EXTÉRIEUR
50 CHF PUMPTRACK

3 jours de stage de BMX Race, ouvert à toutes les catégories, sur la piste de La Béroche, avec une journée bonus pumptrack au Bikepark de Berne.

QUI SOMMES-NOUS ?

BIKE TRAINING SCHOOL UVES FELIPE GIRALDO & MAXENCE CROUAIL

Felipe Giraldo : "Originaire de Colombie, c'est un ancien pilote professionnel de BMX race. Aujourd'hui, il est diplômé d'état auprès de la Fédération Espagnol de Cyclisme avec mention BMX race. Il dirige également sa propre école de vélo à Madrid, proposant des cours et training personnalisés pour toutes les disciplines : BMX race, Pumptrack, Vélo de descente, Enduro..."



Maxence Crouail : "Passionné de BMX Race, Maxence pratique cette discipline au niveau national et international depuis 15 ans, accumulant ainsi une solide expérience. Spécialiste du Pumptrack, il a également participé à plusieurs Coupes du Monde. En parallèle, il consacre une partie de son temps libre à l'encadrement de cours de BMX."



JOUR 1 - 18/04/2025

GROUPE 1 - ENFANTS DE 7 À 11 ANS (MAXIMUM 12 PARTICIPANTS)

 **10h-12h / 13h30-15h30**

 **Club BMX La Béroche**

- Diagnostic des compétences
- Initiation aux compétences de base :
 - Sauts
 - Manuals
 - Pomper
 - Virages
 - Départs (Analyse vidéo)
- Jeux de concentration et de coordination
- Tarifs (comprend un diplôme remis à la fin du stage) :
 - 70 CHF / Licenciés du club (60 CHF dès deux enfants de la même famille)
 - 80 CHF / Club extérieur (70 CHF dès deux enfants de la même famille)

Important : apportez son pique-nique pour le repas du midi !

**Pour toute question ou réservation, appelez le +33 6 52 62 94 42
ou envoyez un mail à maxcrouail31@gmail.com**

JOUR 2 - 19/04/2025

GROUPE 2 - ADOLESCENTS DE 12 À 16 ANS (MAXIMUM 12 PARTICIPANTS)

 **10h-12h / 13h30-16h30**

 **Club BMX La Béroche**

- Diagnostic des compétences
- Consolidation des compétences :
 - Départs (analyse vidéo)
 - Sprints
 - Sauts (rasé et cloche)
 - Manuals (double manual, manual bump, manual pédaler...)
 - Trajectoires de course (virages et lignes droites)
- Tarifs (comprend un diplôme remis à la fin du stage) :
 - 70 CHF / Licenciés du club (60 CHF dès deux enfants de la même famille)
 - 80 CHF / Club extérieur (70 CHF dès deux enfants de la même famille)

Important : apportez un pique-nique pour le repas du midi !

**Pour toute question ou réservation, appelez le [+33 6 52 62 94 42](tel:+33652629442)
ou envoyez un mail à maxcrouail31@gmail.com**

JOUR 3 - 20/04/2025

GROUPE 3 - ADULTES 17 ANS ET PLUS (MAXIMUM 12 PARTICIPANTS)

 **10h-12h / 13h30-16h30**

 **Club BMX La Béroche**

- Diagnostic des compétences
- Perfectionnement des compétences :
 - Départs (analyse vidéo)
 - Sprints
 - Sauts
 - Manuals
 - Trajectoires virages et stratégies de course
- Tarifs (comprend un diplôme remis à la fin du stage) :
 - 70 CHF / Licenciés du club (60 CHF dès deux personnes de la même famille)
 - 80 CHF / Club extérieur (70 CHF dès deux personnes de la même famille)

Important : apportez un pique-nique pour le repas du midi !

**Pour toute question ou réservation, appelez le [+33 6 52 62 94 42](tel:+33652629442)
ou envoyez un mail à maxcrouail31@gmail.com**

JOUR 4 - 21/04/2025

OUVERT À TOUTES LES CATÉGORIES (MAXIMUM 10 PARTICIPANTS)

 **9h-12h**

 **Bikepark de Berne**

- Axes de travail :
 - Travail de la position dans les virages et des trajectoires.
 - Position d'attaque sur le vélo.
 - Travail de précision sur les sauts et les manuals.
 - Tour chronométré.
- Tarifs (comprend un diplôme remis à la fin du stage) :
 - 50 CHF pour tous les pilotes (40 CHF dès deux enfants de la même famille)

Important : uniquement en pédale plate !

**Pour toute question ou réservation, appelez le +33 6 52 62 94 42
ou envoyez un mail à maxcrouail31@gmail.com**