

PROFESSION SPORT LIMOUSIN STAGE VTT du 15 au 17 avril 2013

BENJAMINS / MINIMES / CADETS



QUE PROPOSONS NOUS ?

Profession sport Limousin propose un stage VTT PERFECTIONNEMENT du lundi 15 au mercredi 17 avril de 14h à 17h sur le site de la base nautique à Lissac.

L'objectif de ce stage est d'approfondir et renforcer les thèmes abordés tout au long de l'année dans le cadre de la pratique club.

Nous aborderons les principes de la programmation de l'entraînement sur un plan physique, technique, tactique et psychologique en tenant compte des exigences du cross-country, de la descente et du trial.

Profession Sport Limousin, c'est une gamme de produits axés sur les activités sportives et éducatives avec en particulier, une expérience reconnue, depuis plus de 15 ans, en matière d'encadrement de l'activité cycliste dans la région Limousin.

Contact: 05.55.20.87.12

Mail: professionsport@wanadoo.fr

ORGANISATION DU STAGE

Du lundi 15 au mercredi 17 avril de 14h à 17h. (base nautique de LISSAC)

POUR QUI ?

Catégorie benjamins / minimes / cadets (nés avant 2003)

PROGRAMME

Lundi : FONDAMENTAUX TECHNIQUES (réglage position et commandes/w équilibre, propulsion et trajectoire, jeux de vtt et reprise des fondamentaux techniques)

Mardi : TRIAL (w anaérobie / force explosive, w équilibre, adhérence et franchissements)

Mercredi : DESCENTE (w force explosive, adaptation technique/terrain, BIKE PARK)

INSCRIPTIONS / RESERVATIONS

L'encadrement est assuré par Pascal DOMME, BEES 1^{er} cyclisme et entraîneur de la section vtt de l'ASPTT Brive.

Contact: . 06.72.38.27.65

Mail : pascal.domme@wanadoo.fr



TARIFS ?

25€ / PERSONNE

(COMPRENANT 3 DEMI-JOURNÉES)

IMPORTANT : chaque enfant devra obligatoirement venir avec son vtt et l'équipement adéquat ainsi qu'un nécessaire de réparation.