

STAGE D'ETE BMX MULTISPORTS

DU 8 AU 12 JUILLET 2013

Lundi, mardi, mercredi, jeudi de 9h à 16h30
Le vendredi de 9h à 13h30



au coeur du massif du pilat

Au programme :

- ❖ BMX (activité principale)
- ❖ VTT
- ❖ ESCALADE
- ❖ RUGBY
- ❖ JUDO
- ❖ SPORTS COLLECTIFS

Lieu :

- ❖ St Genest Malifaux
(15 minutes de saint Etienne)

Conditions :

- ❖ Etre licencié FFC 2013
- ❖ Pilote à partir de 9 ans

encadrement :

- ❖ Gabriel Mounier,
Educateur sportif +
éducateurs bénévoles

Tarif pour
les 5 jours :

85€

Informations complémentaires

au : 06 25 39 64 49

ou : mouniergabriel@gmail.com

Fiche d'inscription et règlement à rendre avant le 19 juin 2013



- Bicross Speed Racing – piste de la croix verte 42660 St Genest Malifaux - www.bicross-speed-racing.fr
- Président : Pascal BRUNON Maisonnette 42660 St Genest Malifaux. 04-77-39-02-15 ou 06-84-69-78-06

STAGE D'ETE BMX MULTISPORTS

Le Bicross Speed Racing est heureux de vous annoncer la mise en place d'un stage d'été d'une durée de 5 jours.

Le stage est bien évidemment orienté sur la pratique du BMX, mais aussi d'autres activités telles que le VTT, l'escalade, le rugby, le JUDO, le Tchoukball et autres sports collectifs.

le stage peut accueillir 16 pilotes maximum.

Les conditions pour participer au stage :

- pilotes à partir de 9ans
- être licencié FFC 2013

Le coût du stage est de **85 euros** par pilote pour les 5 journées.

Il comprend :

- L'encadrement général (BMX, repas...)
- L'encadrement spécifique (escalade, JUDO, VTT...)
- La mise à disposition de matériel
- La mise à disposition d'infrastructures



STAGE D'ETE BMX MULTISPORTS

- **Les objectifs du stage :**

Les 5 jours, principalement orientés sur la pratique et le perfectionnement en BMX seront aussi agrémentés par d'autres activités.

Le but est **de diversifier un maximum les activités** de cette semaine afin **d'élargir les connaissances** de chaque stagiaire mais aussi de **découvrir notre patrimoine** lors de la sortie VTT notamment.

Les sports collectifs vont être abordés de façon ludique afin qu'ils soient à la portée de tous et ainsi souder le groupe, développer une **convivialité et les notions de partage**.

Le Tchoukball (L'objectif du jeu, sans entrer dans les détails des règles, est un mélange de volley-ball, de handball et de squash : on marque des points en faisant rebondir un ballon (ressemblant par sa taille et sa surface à un ballon de handball) sur une sorte de trampoline, appelé cadre, qui est installé à chaque extrémité du terrain, de telle sorte que l'adversaire ne puisse rattraper le ballon par la suite.) cette démarche vise **à faire découvrir un sport peu connu**.

La pratique de l'escalade va agrémenter la semaine en sensation, les stagiaires devront être attentifs et **respectueux des règles**, ce sport se démarque des autres pour le **dépassement de soi-même**.

Enfin le JUDO, il est intéressant d'aborder cette discipline, qui, par ses traditions oblige un grand respect de l'adversaire et des autres. Le deuxième objectif est aussi d'apprendre à chuter (les bases du judo), élément très utile aux jeunes qui pratiquent le BMX.

Enfin, les sensibiliser à la pratique du sport en général en abordant **les bases** telles que **l'échauffement** avant chaque activités sportives et **les étirements** après.

- **L'encadrement**

Il sera assuré par Gabriel Mounier, éducateur sportif diplômé d'un Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et Sportive + Brevet fédéral 1° ainsi qu'un diplôme de secouriste (PSC1).

Un deuxième éducateur de niveau brevet fédéral cyclisme 1° sera aussi présent.

Lors de la sortie VTT un troisième éducateur assistera à la randonnée.

Pour le JUDO et le rugby des éducateurs bénévoles des clubs en question animeront les séances.

Pour l'escalade un éducateur diplômé dans la discipline du club de St Genest Malifaux gèrera le groupe.



STAGE D'ETE BMX MULTISPORTS

Planning global de la semaine :

Jours	matin	Après midi
Lundi	BMX	SPORTS COLLECTIFS
Mardi	BMX	JUDO
Mercredi	VTT	VTT
Jeudi	BMX	RUGBY
vendredi	ESCALADE	

• Le lundi :

Le matin :

Accueil des stagiaires à la piste de bmx du bicross speed racing.

De 9h à 12h : pratique du BMX, **les virages**.

évaluation du groupe sur les fondamentaux en virage.

Travail par niveau sur :

- ✓ La posture du pilote
- ✓ Le regard
- ✓ Les trajectoires selon la situation
- ✓ L'opposition

A midi :

Pic-Nic tiré du sac à la piste de 12h à 13h30

L'après midi :

Départ de la piste en vélo jusqu'au gymnase de saint Genest Malifaux.

Pratique de sports collectifs :

Jeux sous forme de petits tournois

- ✓ Le basket
- ✓ Le handball
- ✓ Le foot en salle
- ✓ Le Tchoukall
- ✓ L'Ultimate frisbee

ce qu'il faut prévoir :

- ✚ BMX + tenue adaptée
- ✚ Une chambre à air
- ✚ Repas du midi
- ✚ Tenue de sport + **chaussures**
- ✚ Une bouteille d'eau d'1.5l



STAGE D'ETE BMX MULTISPORTS

- **Le mardi :**

Le matin :

Accueil des stagiaires à 9h à la piste de BMX

De 9h à 11h30. Pratique du BMX, **les sauts.**

évaluation du groupe sur les fondamentaux en saut

Travail par niveau sur :

- ✓ Décomposition du mouvement
- ✓ La détente
- ✓ L'atterrissage
- ✓ Les différents sauts

A midi :

Pic-Nic tiré du sac à la piste de 12h à 13h30

L'après midi :

Départ de la piste en BMX pour le gymnase de St Genest Malifaux ou nous seront accueillis par un éducateur du club de judo qui animera la séance de l'après midi.

ce qu'il faut prévoir :

- ✚ BMX + tenue adaptée
- ✚ Une chambre à air
- ✚ Repas du midi
- ✚ Tenue de sport pour le JUDO
- ✚ Une bouteille d'eau d'1.5l



STAGE D'ETE BMX MULTISPORTS

- **Le mercredi**

Le matin :

Accueil des stagiaires à 9h à la piste de BMX.

Randonnée VTT

Départ programmé à 9h30.

La sortie se fera à allure « COOL » afin que tout le monde roule ensemble. Si toutefois le niveau entre les pilotes est trop différent, deux groupes seront envisageables.

A midi :

Le Pic-Nic tiré du sac se dégustera en milieu de parcours tous ensemble.

L'après midi :

Deuxième partie de la randonnée, l'arrivée est programmé pour 16h à la piste de saint Genest Malifaux.

ce qu'il faut prévoir :

- ✚ VTT + tenue adaptée (casque...)
- ✚ Une chambre à air
- ✚ Repas du midi
- ✚ Une bouteille d'eau d'1.5l



STAGE D'ETE BMX MULTISPORTS

- **Le Jeudi :**

Le matin :

Accueil des stagiaires à la piste de BMX

De 9h à 12h : pratique du BMX, **les enroulés.**

évaluation du groupe sur les fondamentaux de la roue arrière.

Travail par niveau sur :

- ✓ La posture du pilote (position ainsi que le doigt sur le frein)
- ✓ La gestuelle
- ✓ Le timing
- ✓ Les différentes roues arrières : le willing, le cabré, l'enroulé et le cabré enroulé...

A midi :

Pic-Nic tiré du sac à la piste de 12h à 13h30

L'après midi :

Départ de la piste en vélo jusqu'au stade de saint Genest Malifaux.

Pratique du rugby :

Découverte de l'activité :

- ✓ Les règles du jeu
- ✓ La sécurité

La séance sera organisée sous forme d'ateliers de façon à ce que chaque stagiaires trouve du plaisir et de la réussite (groupe de niveau).

Et pourquoi pas un petit match en fin d'après midi !

ce qu'il faut prévoir :

- ✚ BMX + tenue adaptée
- ✚ Une chambre à air
- ✚ Repas du midi
- ✚ Tenue de sport pour le rugby
- ✚ Une bouteille d'eau d'1.5l



STAGE D'ETE BMX MULTISPORTS

- **Le vendredi :**

Le matin :

Accueil des stagiaires au gymnase de saint Genest Malifaux à 9h

De 9h à 12h : pratique de l'escalade.

Un intervenant diplômé du club d'escalade sera présent pour animer la séance et assurer la sécurité du groupe.

A midi :

Départ pour la piste en BMX

Pic-Nic tiré du sac à 12h à la piste de BMX, les parents sont invité à partager ce moment !

Ce qu'il faut prévoir :

- ✚ Un VTT pour le trajet en direction de la piste à 12h
- ✚ Repas du midi
- ✚ Tenue de sport + **chaussures**
- ✚ Une bouteille d'eau d'1.5l



STAGE D'ETE BMX MULTISPORTS

- Les règles de sécurité

Tous les trajets de la piste vers les différentes structures s'effectueront en bmx.

Pour des raison pratique les stagiaires devront avoir comme sac de sport un sac à dos.

Le casque sera obligatoire.

Si lors des trajets, des repas et des différentes séances sportives, un pilote n'écoute pas les consignes, ce dernier pourra être **renvoyé définitivement du stage**.

Fiche d'inscription et règlement à rendre avant le 19 juin 2013

A Gabriel lors des entrainements

Renseignements :

06 25 39 64 49

mouniergabriel@gmail.com

