

Stage Vétérans Midi Pyrénées

23 octobre 2011



Le CRC met en place un stage vétérans le 23 octobre sur le circuit du championnat de France route à Grenade sur Garonne. Le stage est ouvert à tous les vétérans course (championnat, 6h, 12h, 24h, marathon, autres pratiques compétitives...).

Il se déroulera de 10h à 12h et de 14h30 à 16h30.

Au programme:

- explication théorique de la technique en ligne droite.
 - o Créer et maintenir des appuis
 - o Respecter les alignements
 - o La phase pendulaire
 - o Le transfert du poids du corps
- Mise en application à partir d'exercices pédagogiques
- Corrections individuelles
- Explication théorique de la technique en virage
 - o Créer et maintenir des appuis
 - o Inclinaison du corps vers le virage
 - o Le transfert du poids du corps
- Mise en application à partir d'exercices pédagogiques
- Corrections individuelles
- Vidéos

Pour vous inscrire, envoyer un email à pascalbriand@yahoo.fr en précisant votre nom/prénom/date de naissance/numéro de licence.

Droit d'entrée : 10euros pour la journée pour toutes inscriptions avant le 15 octobre 2011. Après cette date, l'inscription sera de 20 euros.

Pascal Briand, CTN roller sport.