



ASSOCIATION SPORTIVE BMX PERNOIS

391, avenue René Char

84210 PERNES LES FONTAINES

Administratif : bureau.bmxpernois@gmail.com 06.74.92.71.05

Sportif : spikecoach@yahoo.fr 06.62.79.16.01

Medias: Site web, Facebook, Twitter => BMX Pernois

ENCADREMENT BMX PERNOIS

SAISON 2018 – 2019

INITIATION

ECOLE DE VELO

ECOLE DE BMX

LOISIRS

PERFECTIONNEMENT

COMPETITION

HAUT NIVEAU

PROMOTION ET DEVELOPPEMENT

INTRODUCTION

Pour la saison 2028/2019, le BMX Pernois continue son travail de fond entamé depuis longtemps :

- ⇒ **Assurer et adapter un encadrement correspondant aux attentes de nos licenciés.**
 - . Possibilité de débiter à 2/3 ans en Section Draisienne
 - . Pratiquer le BMX à tous les âges (Section Collector)
 - . Flexibilité et adaptation aux horaires scolaires ou de travail des compétiteurs
 - . Mise en place de stages Multi Sports pour le plaisir et la diversité
 - . Filles, garçons, personnes à handicaps, de 2 à 77 ans
 - . Ouverture de pistes libres pour s'initier, s'amuser et se perfectionner (Vacances scolaires et ponctuellement)

- ⇒ **Développer et promouvoir les activités du club et la pratique du BMX sous toutes ses formes**
 - . Mise en place de journées Portes Ouvertes (Fête des Associations, Piste BMX Pernois.).
 - . Présence sur des lieux ou évènements divers (Vital Sport, Centre commerciaux...).
 - . Organisation d'anniversaires pour faire la fête en partageant son sport avec les amis.
 - . Participation à des journées caritatives (Don du Sang, Téléthon).
 - . Intervention dans les écoles et centre de loisirs.
 - . Découvrir de nouvelles pratiques => Freestyle, Trial, VTT

- ⇒ **Respecter les ambitions sportives du BMX Pernois avec la compétition, le perfectionnement et le haut niveau**
 - . Organisation de « Courses internes » pour initier les nouveaux à la compétition
 - . Possibilité de Cours particuliers
 - . Proposition de suivi sportif à l'année avec des programmes personnalisés
 - . Mise en place de stages de perfectionnement et découverte d'autres pistes
 - . Section sportive, hors du temps scolaire, le soir avec préparation physique et mentale
 - . Sports études, avec des établissements scolaires alentours.
 - . Suivi sportif et encadrement en compétition (Courses départementales à Internationales)

LES OBJECTIFS

ECOLE DE VELO (Draisienne, petits vélos – Bambins et pré licenciés)

- Découverte générale de la première pratique sportive (Lieux, partenaires de séance, éducateurs, fonctionnement des entraînements et du club)
- Découverte et apprentissage des premiers exercices et du vocabulaire
- Apprendre à écouter, comprendre, mettre en pratique, vivre en groupe
- Apprentissage des bases du VELO : motricité, équilibre, propulsion, conduite
- Découverte et apprentissage des premières qualités physiques (motricité, souffle...)
- Développer les premiers traits de caractère : régularité, écoute, patience, envie, motivation, amusement, jeu, socialisation

ECOLE DE BMX (A partir de 7 ans)

- Découverte générale de la première pratique sportive (Lieux, partenaires de séance, éducateurs, fonctionnement des entraînements et du club)
- Découverte et apprentissage des premiers exercices et du vocabulaire
- Apprendre à écouter, comprendre, mettre en pratique, vivre en groupe
- Découverte et apprentissage des premières qualités : motricité, équilibre, propulsion, conduite
- Développer les premiers traits de caractère : régularité, écoute, patience, envie, motivation, amusement, jeu, socialisation
- Apprentissage des bases du BMX : équilibres, trajectoires, pomper, décollage des roues, pédalage debout, sauts, enroulés, franchissement en groupe, début de la vitesse...

SECTIONS

Collectors (A partir de 17 ans)

- Pratique loisir ou compétition du BMX sur piste et pump track
- Convivialité, sport, rythme adapté à chacun, ambiance décontraction

Trial (A partir de 11 ans)

- Pratique loisir ou compétition (selon les personnes)
- Activité spécifique mais formatrice et complémentaire au BMX

Freestyle (A partir de 11 ans)

- Pratique DIRT sur le champ de bosses (Trail des Condamines) du BMX Pernois
- Possibilité pendant les séances d'entraînements ou sous forme de stages
- Pas de séance régulière, uniquement stage pendant les vacances scolaires

COMPETITION – PERFECTIONNEMENT – HAUT NIVEAU

- A partir de la catégorie Benjamins 2 (12 ans)
- Renforcement des acquis et perfectionnement
- Initiation et apprentissage des bases de la préparation physique (Perfectionnement)
- Préparation physique et musculation (Haut niveau)
- Initiation à la préparation mentale (Perfectionnement)
- Préparation mentale (Haut niveau)