

STAGE DE PILOTAGE

Les pilotes **Mathieu Troquier** et **Caroline Sax**, vous proposent un stage du débutant au perfectionnement d'une journée intensive sur le site du Lac Blanc. Il a pour but de vous apprendre à vous faire plaisir à vélo tout en acquérant une lecture de terrain appropriée aux différentes circonstances et à avoir une position idéale en fonction des différentes difficultés de la piste.

Ces stages s'adressent au grand public pratiquant le cross country, l'enduro et la descente.

Les différents exercices :

- réglage du vélo
- correction de la position de base
- équilibre
- aborder un virage
- les points d'appuis
- trajectoire, lecture du terrain
- phase de freinage
- amortir les mouvements de terrain
- franchissements
- aborder les passages racines et autres
- correction sur le terrain et sur vidéo

Ce stage se déroule de 8H30 à 17H45 sur le site du Bike Park du Lac Blanc.

85,00€ forfait inclus.

Les moyens de paiement acceptés sont les chèques (carte d'identité obligatoire), les virements ou le paiement par cb sur le site www.lacblanc-bikepark.com

Comment réserver ?

Nous contacter à mathieutroquier@mac.com ou par téléphone au 06 67 66 19 33 (joignable à partir du 8 Août 2011) ou vous inscrire sur le site www.lacblanc-bikepark.com dans la rubrique « location »

Matériel nécessaire ?

Votre vélo, Pédales plates, baskets, protections et casque intégral (si possible), chambre à air de rechange.

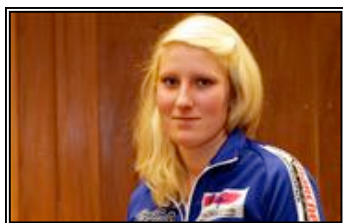
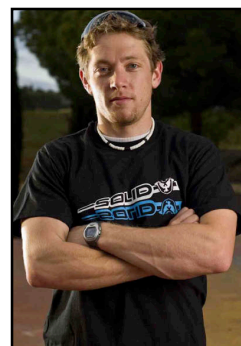
Les monos

Mathieu TROQUIER, 26 ans, résidant alsacien.

Moniteur pour MTB ACADEMY (en Allemagne) depuis 2006

Palmarès : Champion d'Alsace de descente

Coureur SOLID BIKES en coupe du Monde pendant 8 années(top 10 Français).



Caroline SAX, 22 ans, pilote du team Lac-Blanc engagé sur la coupe du monde 2012, résidante alsacienne. Titulaire du Brevet D'Etat d'Educateur Sportif Cyclisme et actuellement en Master 2 Entraînement et Performance. Palmarès :

Vainqueur de la Red Bull Trail Fox 2008

Vainqueur de la coupe Suisse IXS et 2dn de la coupe d'Europe IXS 2008

16e coupe du monde schladming 2009

Coupe du monde Champéry: 15° et Val Di Sole: 16°, en 2010