



Les Entraînements du Bicross Club Echichens 2019



(Horaires saison été 2019 - dès le 04 mars, pause aux vacances scolaires VD)

| # | Groupes | Années Naissance | Horaires | Jours d'Entraînement | Entraîneurs (Assistants) |
|---|---|-----------------------------|--------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 | Compétiteurs (14 ans et -) | 2005 et après | 18h30 à 20h00 | Lundi | Bastien et Eloïse |
| A | Compétiteurs | 2004 et avant | 18h30 à 19h00 | Mardi | ... |
| 2 | Compétiteurs (15 ans et +) | 2004 et avant | 19h00 à 20h45 | Mardi | Didier |
| 3 | 8 ans et - | 2011 et après | 14h00 à 15h30 | Mercredi | Alain, Quentin et Tristan |
| 4 | 9 ans à 11 ans | 2008 - 2010 | 15h30 à 17h00 | Mercredi | Alain et Benoit |
| 5 | 12 ans et 13 ans | 2006 - 2007 | 17h00 à 18h30 | Mercredi | Alain et Philippe |
| 6 | 14 ans +Cruiser compétiteurs 15 ans +Cruiser plaisir | 2005 et avant (no limit...) | 18h30 à 20h00 19h45 à 21h15 | Mercredi Mercredi | Mathieu et Valentin Christophe |
| A | Compétiteurs | 2008 et avant | 18h00 à 18h30 | Jeudi | ... |
| 7 | Compétiteurs (11 ans et +) | 2008 et avant | 18h30 à 20h00 | Jeudi | Marcel et Vincent |
| 8 | Groupe Espoirs competition (14 ans et -) | 2005 et après | 18h00 à 20h00 | Vendredi selon groupe whats'app | Alain, Quentin et Arthur |
| 9 | loisirs regroupement libre | 2019 et avant | 14h00 à 16h00 | Samedi | Pas d'entraîneur |

A = entrainement facultatif, un grand encadre le reste du groupe en dehors de la piste pour faire des sprints, technique...

Amis Pilotes, merci d'arriver à la Piste 15 min avant le début de l'entraînement afin de pouvoir le commencer à l'heure pour tous ! Pas de pause pour les entraînements de seulement 1h.

- **Merci d'avance à tous les pilotes d'arriver aux entraînements avec des vélos en état de rouler. Les entraîneurs ne sont pas là pour faire de la mécanique mais ... pour entraîner !**
- Il est impératif de respecter les horaires et les répartitions des groupes ci-dessus. Les pilotes qui se présenteront à un entraînement ne correspondant pas à leur âge se verront refuser l'accès à la piste.
- Il n'y a pas d'entraînements pendant les vacances scolaires vaudoises.
- Le club décline toute responsabilité en cas d'accident. Chaque pilote doit être assuré personnellement.