



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.