

## FORMULAIRE CLINIQUE MOTOCROSS 2008 ST-APOLLINAIRE

Cette formation est obligatoire pour les nouveaux pilotes qui désirent débiter les courses.

Prix en date du 15 janvier 2008, sujet à changement

Toutes ces écoles-formations sont données à la piste de St-Apollinaire (sauf exception) par l'instructeur Hubert Rousseau.

École 1 jour = accueil 9h00 à la piste de St-Apollinaire; 9h30 Réunion; 9h45 mise en tenue;

10h00 Théorie; 10h30 échauffement ou entraînement; 12h00 dîner; 16h30 fin

- A. École de groupe **Samedi 26 avril** \* petites roues  = 80\$ (80 inscriptions maximum)
- B. École de groupe **Samedi 3 mai** \* grandes roues  = 80\$ (80 inscriptions maximum)
- C. École semi privée 1 jour \* (faites votre groupe de 3-8)  = 600\$ groupe (Proposez votre date, sauf week-end)
- D. **FORFAIT 1 jour/ semaine** (5 semaines)\* individuel  = 1000\$ 2 à 4 personnes  = 600\$ chacun (Former votre groupe et proposez votre date !)
- E. **FORFAIT 3 jours intensifs** \* 1 personne  = 750\$ 2 à 4 personnes  = 400\$ chacun (Former votre groupe et proposez votre date !)
- F. **FORFAIT Initiation:**  formation de base pour débiter les courses où débiter la pratique du motocross de façon sécuritaire. 2 heures minimum, de jour ou de soir à St-Apollinaire par Hubert Rousseau. Seul ou en groupe à votre guise. Individuel 50\$/heure, Groupe (2 à 4) 30\$/heure par personne. Proposez votre date !
- G. **FORFAIT perfectionnement:**  formation pour le pilote voulant s'améliorer sur certains aspects précis. 2 heures minimum, de jour ou de soir à St-Apollinaire par Hubert Rousseau. Seul ou en groupe à votre guise. Individuel 70\$/heure, Groupe (2 à 4) 50\$/heure par personne. Proposez votre date ! (Notre forfait le plus populaire !)

Autres forfaits disponibles, informez-vous, Hubert 418-952-8802, hubert@challengequebecmotocross.com

\* = Certification de pilote remise sur demande à la suite de la formation.

Prénom et nom :  ADRESSE

VILLE

Province :  CODE POSTALE :  # TEL

Date de naissance :

Marque de moto :  Cylindrée :  4t ou 2t ?

Date spécifique pour votre cour :

Signature du membre :  Date de signature :

Signature du parent ou tuteur si le participant est mineur :

Indiquez quel forfait vous convient en cochant le . Spécifiez la date si nécessaire et retournez

le formulaire et votre chèque à: Hubert Rousseau, 1283 rue de la Vallée,  
St-Nicolas, G7A 4P8, 418-952-8802, hubert@challengequebecmotocross.com

# ÉCOLE DE MOTOCROSS

# HRC 2008

## St-Apollinaire +

Rio Grande Valley, Texas

Hubert Rousseau 6 x champion CQMX



- Obtenir votre licence
- Diminuer les blessures
- Diminuer la peur
- Améliorer les résultats
- Augmenter le plaisir



# ÉCOLE DE MOTOCROSS HRC2008



**Hubert Rousseau instructeur  
professionnel depuis 1998**  
Canada / États-Unis

*Venez parfaire votre technique de pilotage au Challenge Québec motocross Camp de St-Apollinaire. Améliorez vos "lap time" en apprenant les derniers trucs du métier dans une atmosphère agréable.*

- En groupe, semi-privé ou individuel
- Apprendre en anglais ou en français



- *Obtenir votre licence de pilote;*
- *Diminuer les possibilités de blessures*
- *Maîtriser l'art des sauts;*
- *Ajuster vos suspensions et être conseillé sur les modifications à faire pour optimiser votre moto;*
- *Avoir droit à des instructeurs passionnés pour le motocross;*
- *Avoir des conseils et des secrets de mise en forme;*
- *Faire une bonne lecture de piste, savoir choisir les meilleures lignes;*
- *Connaître les règles de sécurité et éviter les pièges;*
- *Connaître les techniques avancées de départ;*
- *Obtenir des conseils en alimentation;*
- *Savoir vous motiver et gérer votre stress.*



## Écoles spécialisées\*

Durant la saison, des écoles individuelles ou en petits groupes sont offertes avec **Hubert Rousseau**. Voir les détails sur [www.challengequebecmotocross.com/Ecole.htm](http://www.challengequebecmotocross.com/Ecole.htm)

Réservez votre place en communiquant avec nous au 418-952-8802 ou [hubert@challengequebecmotocross.com](mailto:hubert@challengequebecmotocross.com)

