

FORMULAIRE HRC 2010 ST-APOLLINAIRE

Au moins une formation parmi celles offertes, est obligatoire pour les nouveaux pilotes qui désirent débiter les courses.

Prix en date du 15 janvier 2010, sujet à changement

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

École de groupe les 1 et 8 mai = 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 1 mai** * grandes roues = 80\$ (80 inscriptions maximum)
- B. École de groupe **Samedi 8 mai** * petites 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. **École spécialisée** 1 ou 2 jours/ **semaine** (10 leçons)* individuel = 1000\$ Mardi ou jeudi selon la météo, début le 22 juin
- 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 participant : Date de signature :

Signature du parent ou tuteur si le participant est **mineur** :

Si vous désirez avoir une formation en anglais cochez ici

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 2010

St-Apollinaire, Qc

Rio Grande Valley, Texas, USA
Hubert Rousseau 6 x champion CQM



Obtenez votre licence MX
Diminuez les blessures
Augmentez votre confiance
Améliorez vos résultats
Augmentez votre plaisir



- 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 MARDI ET JEUDI

Format et techniques d'apprentissages uniques au Québec, 100\$ par jour**. 10 places de disponibles avec Hubert Rousseau.

S'amuser et améliorer son pilotage tout en développant son autonomie et son caractère. La bonne façon d'apprendre!

Période visée 22 juin au 19 août 2010, 65cc et plus
À chaque semaine les principales techniques de conduite sont passées en revue mais l'accent sera mis sur:

POSSIBILITÉ D'AVOIR LE COUR DU JEUDI EN ANGLAIS, INFORMEZ-VOUS

Semaine 1 (22,24 juin) Général

Semaine 2 (29,1 juillet) Maîtriser les 7 contrôles

Semaine 3 (6,8 juillet) Accélération, freinages, départs

Semaine 4 (13,15 juillet) Virages à plats

Semaine 5 (20,22 juillet) Virages avec appuis

Semaine 6 (27,29 juillet) Virages et trajectoires de pistes

Semaine 7 (4,5 août) Sauts et sécurités

Semaine 8 (10,12 août) Sauts, agilités et bosses successives

Semaine 9 (17,19 août) Optimisation et préparation mentale



ÉCOLE DE MOTOCROSS HRC 2010



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

Venez parfaire votre technique de pilotage à l'école HRC de St-Apollinaire. Améliorez vos "lap time" en apprenant les derniers trucs du métier dans une atmosphère agréable et motivante.

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

