

## DEROULE D'UNE SEANCE TYPE MOTOCROSS

5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
ACCUEIL	EQUIPEMENTS + PRISE EN MAIN MOTO			CONSIGNES	EXERCICES		REPOS	CONSIGNES	EXERCICES		REPOS
65	70	75	80	85	90						
CONSIGNE	EXERCICES		REPOS	ROULAGE LIBRE							

<https://www.bookabike.fr/product-page/initiation-motocross>



**BOOK A BIKE**  
**ECOLE DE PILOTAGE MOTO**