



LE MOTOCYCLISME AU FÉMININ



Stage 06-07 Mars 2021 (Torcé en Vallée - 72)

Premier rendez-vous de l'année 2021 pour le stage féminin organisé par la Ligue Motocycliste des Pays de la Loire, c'est le Moto Club de Torcé en Vallée qui nous a reçues sur son superbe site. Nos pilotes de la Ligue ainsi que celles de Bretagne et de Normandie ont pu bénéficier du programme concocté par nos éducateurs brevetés, Christophe Douaud et Wilfried Delestre, basé sur la technique mais aussi sur la préparation physique et mentale. Ce stage, toujours apprécié des féminines, s'est déroulé dans la convivialité et la bonne humeur et avec un soleil sarthois très généreux !

Après l'accueil administratif avec distribution des masques Ligue Moto des Pays de la Loire, place à la présentation du programme et ses objectifs par Christophe et Wilfried. Après un échauffement, les filles s'élancent pour une séance de roulage et prise de chronos afin de constituer des groupes de niveaux. L'après-midi est consacré à la technique, entrecoupé d'une pause goûter qui permet aux filles de récupérer et d'échanger avec les éducateurs ; thèmes de ces ateliers : la mobilité du bassin et des jambes sur les vagues de sable, l'augmentation de la vitesse dans les vagues, la gestion de l'équilibre, le travail sur la trajectoire optimale, le positionnement du buste dans la courbe..... Après la technique, vient la récupération physique avec du footing, des étirements, des enchainements de yoga et des exercices de mobilité articulaire. Ensuite, en salle, une séquence de visionnage des vidéos permet aux filles d'analyser leurs exercices et en tirer profit pour s'améliorer ; puis vient une présentation de l'imagerie mentale et de la visualisation avec des exercices de pratiques. Un repas terminera cette première journée de stage très intense.

Dès 8h30 le Dimanche, c'est reparti pour un footing et un échauffement énergétique et respiratoire. Après un roulage de 15', les activités par groupes reprennent : travail des sauts, de la réception et du passage de la courbe, freinage accélération, travail du regard et de la position des bras, relance de la moto après le saut.... Vient le moment de la pause et avant le repas, nous sommes conviés au pot de l'amitié offert par le Moto club de Torcé en Vallée.

Le début d'après-midi est consacré à un roulage libre puis les groupes sont inversés avec changement d'éducateur : travail sur le départ avec enchaînement courbe, trajectoire, gestion motricité, posture de freinage, maintien gaz dans la courbe, gestion de la fatigue, analyse, anticipation. La journée se termine par une pause goûter pour échanger et rendre les enquêtes bilan de stage. Les stagiaires sont à nouveau très satisfaites de ce moment qui leur est consacré et qui leur permet de progresser dans leurs pratiques.

La Ligue des Pays de la Loire représentée par Evelyne Breton, Vice-Présidente et chargée des actions féminines, adresse ses remerciements aux deux brevetés Christophe Douaud et Wilfried Delestre ainsi qu'à Christian Letessier, Président du Moto Club de Torcé en Vallée qui ont tout mis en œuvre pour la réussite de ce stage féminin. Nous remercions également Patrick Coutant, Président de la Ligue Moto des Pays de la Loire et Marc Guédon, membre du Comité Directeur de la Ligue et de la Commission Motocross de leur visite.