



LE MOTOCYCLISME AU FÉMININ



Stage 17-18 Octobre (Château Gontier - 53)

La Ligue Motocycliste des Pays de la Loire a organisé, durant cette saison 2020, un deuxième stage pour les féminines (le premier s'était déroulé sur le site de Saint Herblain début Mars) et c'est le Moto Club de Château-Gontier qui a reçu nos licenciées ainsi que celles de Bretagne et de Normandie. Le programme de ce stage, préparé par nos éducateurs brevetés, Christophe Douaud et Wilfried Delestre était axé sur la pratique, la préparation physique et la préparation mentale. Le contexte sanitaire nous a obligé à revoir le fonctionnement du stage et ainsi les repas en commun avec les accompagnants, moment de partage très apprécié, n'ont pas pu être mis en place. Malgré les contraintes, la convivialité et la bonne humeur ont été de mises pour ce week-end mayennais.

Lors de l'accueil, des masques aux couleurs de la Ligue Motocycliste des Pays de la Loire ont été donnés aux stagiaires puis Christophe et Wilfried ont rappelé les objectifs du stage et le déroulé de ces journées. Les filles font d'abord un échauffement sur la moto puis, afin de constituer des groupes de niveaux, elles s'élancent pour un roulage de 15mn suivi d'une séance de temps chronos de 20mn où elles doivent gérer tours rapides et tours lents de récupération. Les groupes constitués, l'après-midi a été consacré à la technique : saut, réception saut, maintien de la vitesse, trajectoire en courbe, ré accélération après courbe, tenue sur la moto (debout/assise), freinage.....En fin de journée, la moto laisse place à la récupération physique avec du footing, des étirements, des enchainements de yoga et des exercices de mobilité articulaire. Les stagiaires et encadrants ont pu ensuite profiter d'une pause repas bien méritée après cet après-midi très physique.

Dès 8h30 le Dimanche, les filles sont réunies pour un apport théorique en préparation mentale : Christophe leur donne les clés pour se mettre dans les meilleures conditions (se fixer des objectifs, être toujours positive, maîtriser ses émotions, travailler son attention et sa concentration ..., de nombreuses techniques pour améliorer son mental non seulement dans la pratique de la moto mais aussi dans tous les moments de sa vie personnelle comme professionnelle. Puis tout le monde part pour une séance de préparation physique, footing et mobilité avant de retrouver la pratique en atelier (saut à plat d'arrivée, virage à 90°, ornière glissante pour un groupe et virage à 180°, freinage puissant pour l'autre groupe). Une nouvelle

séance chronos sur 2 tours est à nouveau réalisée afin de voir les améliorations obtenues après les différents ateliers. Puis la pause repas sera l'occasion de visionner les vidéos de chacune pour comprendre et repérer action et réaction.

Le début d'après-midi est consacré à un roulage libre pour mettre en pratique les observations faites pendant le visionnage vidéo. Une séance en groupe est ensuite organisée avec inversion des éducateurs (entrée de courbe, sortie de courbe, positionnement du regard, saut, réception saut ...). La pause goûter permet aux filles d'échanger à nouveau et de rendre les enquêtes bilan de stage. Le dernier atelier sera consacré aux essais de départ d'abord en individuel puis par deux ou trois avec travail sur la posture de stabilité, la gestion du buste, le contrôle de l'accélération.

Le stage s'est terminé par un bilan collectif et individuel à la demande. Les stagiaires ont à nouveau apprécié ce moment qui leur est consacré et qui leur permet de faire des progrès aussi bien dans la pratique que dans l'approche physique et mentale.

La Ligue des Pays de la Loire représentée par Evelyne Breton, Vice-Présidente et chargée des actions féminines et Jean-François Morin, Secrétaire Général, adressent leurs remerciements aux deux brevetés Christophe Douaud et Wilfried Delestre ainsi qu'à Thierry Blanchet, Président du Moto Club de Château-Gontier qui ont tout mis en œuvre pour la réussite de ce de ce stage féminin. Nous remercions également Marc Guédon, membre du Comité Directeur de la Ligue et de la Commission Motocross ainsi que Philippe Lecomte Président du Moto Club d'Ernée de leur visite.