STAGE FEMININ BAUGE (49)

28 MAI 2023

Le stage féminin organisé par la Ligue Motocycliste des Pays de la Loire s'est déroulé le Dimanche 28 Mai sur le terrain de Motocross de Baugé dans le Maine et Loire. Cette journée a été encadrée par Damien Aubert, breveté de la Ligue.

Après l'accueil administratif, c'est sous un chaud soleil que les féminines ont démarré cette journée par une séance de sport, tour du circuit en petite foulée suivi par un travail d'échauffement cardio musculaire. Le groupe s'est ensuite élancé pour 20mn de roulage sur la totalité du circuit avant de commencer l'atelier de la matinée : virage droit à plat et montée avec travail sur la position, la vitesse, le freinage et l'accélération. Après la pause repas, un roulage de 20mn a permis d'évaluer la mise en pratique des consignes données dans la matinée puis reprises des ateliers: réception de saut (table) et freinage, vagues et départs avec travail sur le dosage des freins avant et arrière, la remise des gaz, l'accélération après la table, puis la position et le lâcher d'embrayage pour la zone de départ. Après cette journée intensive pour nos féminines, l'après-midi s'est terminé par une séance d'étirements suivi d'un goûter pour échanger et remplir les enquêtes bilan. Ce stage, très apprécié des féminines, est un moment privilégié pour progresser dans une ambiance sympathique et solidaire.

La Ligue des Pays de la Loire représentée par Evelyne Breton, Vice-Présidente et chargée des actions féminines, adresse ses remerciements à Damien Aubert, breveté de la Ligue ainsi qu'à Thierry Philippeau, Président du Moto Club et les membres bénévoles du club présentes tout au long de cette journée.