

STAGE FEMININ LIGUE PDL WEST MECAPARK

Nous avons commencé cette journée de stage réservée aux filles par un petit entretien pour connaître leur profil et l'attente de cette journée.

Ensuite, nous avons fait un échauffement musculaire pour attaquer dans les meilleures conditions le stage.

Le circuit ayant été rendu difficile par les pluies abondantes, nous avons commencé par trouver un parcours praticable.

Le premier exercice consistait à recouper un virage à 180 degrés pour ressortir le plus possible sur la trajectoire intérieure et éviter les trous et bourbiers.

Pendant cet exercice, nous avons vu la bonne trajectoire d'entrée en virage, les bonnes positions à adopter pour faire tourner la moto, et la gestion des freins et de l'accélérateur.

Le groupe est resté très concentré et courageux sous une pluie battante.

En début d'après-midi nous avons essayé de rouler sur une partie du grand terrain pour prendre de la vitesse mais le terrain était trop mou et humide pour progresser dans de bonnes conditions.

Nous sommes alors retournés sur le petit circuit où nous avons travaillé le saut aux programmes position et gestion des gaz pour sauter en sécurité.

Nous avons continué cette journée par un travail technique dans les vagues, le but était de ressortir avec le plus de vitesse possible du virage précédent pour essayer de sauter les vagues 2 par 2 en réalisant des impulsions.

Pour le dernier exercice travaillé, j'ai choisi un virage à plat à 180 degrés et vu l'importance du transfert de masse de l'arrière de la moto vers l'avant pour faire tourner au plus court sa moto sans appui.

Fin du Stage.