



LE MOTOCYCLISME AU FÉMININ



## Stage 17/18 Octobre (Château Gontier- 53)

### PROGRAMME

#### SAMEDI

- 11h00-13h00 Accueil et vérifications administratives
- 13h30 Présentation de la journée et prise de connaissance rapide
- 13h45 Echauffement sur la moto et constitution des groupes
- 14h-16h00 Travail et apport technique-rotation entre zones du circuit/éducateur
- 16h00-16h30 Analyse vidéo individuelle rapide
- 16h45-17h30 En fonction des conditions, séquences spécifiques (chronos, manches...)
- 18h00-19h Séance physique de récupération (course à pied, yoga, mobilité articulaire)

#### DIMANCHE

- 8h30 : Présentation de la préparation mentale, intérêts et bénéfices  
Proposition d'exercices à effectuer durant la journée
- 9h30-10h Séance physique de préparation à l'effort et spécifique MX
- 10h15-11h45 Moto (suite du travail technique par groupe)
- 12h-12h30 Exercices spécifiques
- 12h30-13h45 Pause déjeuner
- 14h-16h30 Moto (suite du travail technique par groupe)
- 16h30-18h Bilan collectif puis échanges individuels à la demande

**REPAS** : En raison des mesures sanitaires actuelles, les locaux du site ne sont pas accessibles. Selon l'évolution des décisions préfectorales, nous vous tiendrons informé si nous sommes dans la capacité de prendre les repas en commun. Nous prévoyons une formule adaptée pour les pilotes et l'encadrement.  
En conséquence, à ce jour, nous ne proposons pas de repas aux accompagnateurs.