



PROGRAMME

SAMEDI 27 MAI 2023

- 11h30 / 13h Accueil et vérifications administratives
- 13h30 Présentation du déroulement du stage
- 13h45 Échauffement physique en tenue MX
- 14h / 17h30 Roulage – Découverte de la piste (évaluation globale)
Ateliers : Rappels + apports techniques
optimisation du pilotage
- 18h / 19h Séance physique de récupération active
- 19h / 19h30 Apport théorique et préparation mentale
- 19h45 Repas collectif

DIMANCHE 28 MAI 2023

- 8H30 / 9H30 Séance de physique
- 10h / 12h Roulage / Mobilité – jeux
- 12h / 12h30 Échange autour de la diététique du pilote
- 12h45 Repas collectif
- 14h / 16h30 Ateliers techniques : Roulage / Mise en application
- 16h30 / 17h Bilan collectif / Individuels à la demande