

STAGE FÉMININ
THORIGNY (85)
30 MARS 2024

PROGRAMME
SAMEDI 30 MARS 2024

Objectifs du stage :

- Partager la pratique moto au féminin
- Développer la communauté féminine
- Apprentissage technique et spécifique
- Se préparer à la compétition ou tout simplement monter en compétences
- Rouler en augmentant sa marge de sécurité, sa performance et son plaisir à piloter
- Développer la connaissance de soi
- Apprendre des exercices orientés moto et au féminin
- Comprendre ses besoins et se fixer des objectifs pour progresser

Programme prévisionnel pour samedi

- 8h00 Accueil administratif
- 8h30/9h15 Réveil musculaire, séance physique spécifique (prévoir ses affaires de sport)
- 9h15 /9h45 Apport sur les piliers de sa motivation. « *Comment les découvrir ? Comment l'entretenir ?* »
- 10h/10h30 Découverte de la piste
- 10h45/12h30 Travail technique
- Séquence vidéo individuelle et discussion autour des objectifs pour la saison
- 14h Travail spécifique ou sous forme de jeux en fonction du groupe
- 15h/17h30 Travail technique
- 18 h 18h30 Bilan de la journée collectif et individuel

Le programme peut être modifié en fonction de la météo et des horaires des pistes

Merci de votre participation et de votre investissement