



Stage 05-06 Mars 2022 (Sucé sur Erdre - 44)

PROGRAMME MX et TRIAL

SAMEDI 05 Mars

- 11h-13h Accueil et vérifications administratives
- 13h30 Présentation de la journée
Apport théorique rapide d'élément technique de pilotage
- 13h45 Echauffement sur la moto et constitution **de 3 groupes**
2 Groupes en MX (roulage) et 1 groupe en TRIAL (initiation)
3 séquences d'une heure avec rotation des groupes entre éducateurs
- 14h-17h30 Travail et apport technique
- 18h-19h Séance physique de récupération (course à pied, yoga, mobilité articulaire,..)
- 19h-19h45 Apport théorique et préparation mentale :
Les émotions dans la pratique moto : « La peur »
- 19h45 21h30 Repas collectif et moment convivial

DIMANCHE 06 Mars

- 8h30-9h30 Séance physique en coopération et sous forme de jeux
- 10h-12h Sur la base du volontariat :
Perfectionnement TRIAL ou poursuite du travail technique MX
- 12h-12h30 Séance Presse
- 12h30-14h Pendant le repas pris en commun : **Analyse vidéo individuelle pour le MX**
- 14h / 16h30 Moto : **Mise en place d'un défi en commun MX / TRIAL**
- 16h30/17h Bilan collectif, remplissage des enquêtes puis échanges individuels à la demande