



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

La Ligue Motocycliste des Pays de la Loire organise, les 5 et 6 Mars 2022, sur le circuit de Moto Cross de Sucé sur Erdre (44), son stage de début de saison.

Nouveauté ! Deux disciplines seront mises à l'honneur avec l'organisation de deux stages sur un même week-end : MX et Trial avec une initiation Trial pour les féminines du stage MX le samedi après-midi et un challenge entre les stagiaires des deux disciplines le dimanche.

Ouvert aux pilotes féminines licenciées en 2022 dans notre Ligue, les pilotes hors Ligue des Pays de la Loire peuvent également s'inscrire, il leur sera demandé une participation financière.

Ce stage est ouvert à toutes, sans condition d'âge et dans la limite du nombre de places disponibles. Il est précisé que la pratique est plus particulièrement consacrée au MX et au Trial mais les féminines des autres disciplines sont les bienvenues pour l'ensemble des deux jours si elles ont la possibilité d'avoir une machine tout terrain. Concernant le Trial, des machines seront mises à disposition pour de l'initiation.

Les repas sont offerts pour les participantes. Les accompagnants pourront se joindre aux stagiaires et encadrants au tarif de 10€ par repas, si les conditions sanitaires le permettent. Au cas où nous ne pourrions pas nous restaurer ensemble, nous vous en informerons dès que possible.

Ces deux jours seront animés par Christophe Douaud et Wilfried Delestre brevetés de la Ligue Pays de la Loire pour le MX et Samuel Decoux pour le Trial, breveté de la Ligue Bretagne.

Nous vous demandons de vous inscrire le plus vite possible afin d'organiser au mieux l'encadrement de ce stage.

Infos pratiques :

Circuit MX

Moto Cross des Buttes de la Rivière - Lieu-dit « Les Buttes de la Rivière »

44 240 La Chapelle sur Erdre

Localisation GPS : Latitude 47.347138

Longitude -1.564785



Situation sanitaire : Les informations sur les conditions d'accueil vous seront communiquées dès que nous aurons les nouvelles modalités d'application.



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



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

BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM : _____ PRENOM : _____

Date de naissance : _____ Tél portable : _____

N° et type de licence : _____ Club : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Adresse mail : _____

Discipline pratiquée : _____

Discipline choisie pour le stage : MX Trial

Pilote Hors Ligue Motocycliste des Pays de la Loire

Joindre un chèque de 75€ à l'ordre de la Ligue Motocycliste des Pays de la Loire.

Nombre d'accompagnateurs pour les repas Samedi soir : _____

Dimanche midi : _____

Joindre le chèque correspondant (10€ x _____) à l'ordre de la Ligue Motocycliste des Pays de la Loire.

(Merci de faire 2 chèques séparés si Pilote Hors Ligue + repas accompagnateurs)

Bulletin à retourner, accompagné du règlement correspondant aux nombres de repas accompagnateurs **avant le 27 Février 2022** :

Ligue Motocycliste des Pays de la Loire
14 rue des Saules
ZA Les Acacias
44260 Savenay

liquemotopaysdelaloire@orange.fr