



## Compte Rendu Stage MXF - Roézé sur Sarthe- 22/23 Octobre 2022

### Samedi

13H30 Tour de circuit et échauffement

14H00 Photo journaliste du Maine

Suite aux informations récoltées auprès des pilotes lors du tour de circuit, j'ai décidé de faire 2 groupes de niveau.

14H15

#### **Groupe Compétition (7 pilotes)**

Essai libre, circuit complet

#### **Groupe Jeune/Loisir (4 pilotes)**

Essai Libre, partie basse du circuit

#### **Groupe Compétition**

##### Atelier technique 1 (Virage raccordement départ)

- Ouverture trajectoire
- Progressivité freinage AV/AR
- Mobilité AV/AR
- Lâché de frein dégressif
- Reprise progressive accélération
- Regard précis sortie de virage pour anticiper l'obstacle suivant

#### **Groupe Jeune/Loisir**

##### Atelier technique 1 (Section centrale du circuit, passage borbier)

- Maintenance filet de gaz pour gérer l'équilibre
- Regard précis sortie d'obstacle
- Placement et appui repose-pieds

#### **Groupe Compétition**

##### Atelier technique 2 (Virage/Ligne droite et double en montée)

- Lecture de piste pour maintenir le maximum d'adhérence en entrée de virage, vélodrome
- Appuis pieds et mains en entrée de virage
- Maintenance pieds sur repose-pieds en sortie de virage
- Regard précis en sortie de virage
- Mobilité AV/AR passage borbier avant double
- Passage de rapport de vitesse ligne droite



## Compte Rendu Stage MXF - Roezé sur Sarthe- 22/23 Octobre 2022

### **Groupe Jeune/Loisir**

#### Atelier technique 2 (Section centrale du circuit, après bourbier)

- Placement tête au dessus du guidon
- Dos cambré et buste fixe
- Reculer les genoux

18H00 Récupération active

18H45 Retour individuel de l'après midi

19H30 Repas

### **Dimanche**

9H00 Échauffement et atelier physique (Running, Fractionné montée, Travail de mobilité autour du bassin)

10H00

### **Groupe Compétition**

Essai libre, circuit complet

### **Groupe Jeune/Loisir**

Essai Libre, partie basse du circuit

### **Groupe Compétition**

#### Atelier technique 3 (Fer à cheval)

- Analyse obstacle
- Maintenance filet de gaz entrée de virage
- Maintenance pieds sur repose-pieds entrée de virage
- Lâcher de frein AR et embrayage avant de s'asseoir
- Accélération progressive
- Regard précis vers le haut du fer à cheval
- Fort appui des deux pieds sur repose-pieds sortie de virage
- Avancer la tête devant le guidon

### **Groupe Jeune/Loisir**

#### Atelier technique 3 (Table, Montée et descente centrales)

- Mobilité AV/AR selon l'obstacle, exercice sur table
- Accélération progressive montée table
- Freinage doux et progressif descente table
- Accélération progressive vers max, montée centrale
- Mobilité AR et freinage progressif, descente centrale

12H30 Repas



## Compte Rendu Stage MXF - Roezé sur Sarthe- 22/23 Octobre 2022

14H00

### **Groupe Compétition**

Atelier technique 4 (Section centrale du circuit, descente + courbe + virage)

- Relance et passage de vitesse en descente
- Élargissement trajectoire avant courbe
- Maintenir moto perpendiculaire au sol sur les parties à faible adhérence
- Point de pivot dans courbe pour limité les passages moto sur l'angle et maintenir de l'adhérence
- Mobilité AR, baisser talon niveau repose-pieds, pour cambrage trous sortie de courbe
- Déverrouiller les genoux pour travail de jambes
- Maintien filet de gaz dans les trous de freinage
- Placement de roues en limite du circuit pour limiter les trous

### **Groupe Jeune/Loisir**

Atelier technique 4 (Table, Montée centrale)

- Maintien filet de gaz appel de table
- Amortir avec les jambes la réception
- Passage rapport de vitesse réception table pour prendre plus d'élan avant la montée

### **Groupe Compétition (3 pilotes)**

Atelier technique 5 (Circuit complet/départ/maintien concentration et lucidité de fin de journée)

- Position départ
- Maitrise accélération et lâcher d'embrayage départ
- Passage 3ème rapport de vitesse
- 1 tour rapide et analyse erreur, pourquoi?
- 5 réalisations de l'exercice

### **Groupe Jeune/Loisir (3 pilotes)**

Atelier technique 5 (Réalisation complète de zones travaillées durant le week end/départ)

- Apprentissage des départs (position, accélération, lâché d'embrayage)
- Retour sur les conseils techniques apportés du week-end.
- Concentration sur un point précis sur un tour
- 5 réalisations de l'exercice

17H15 Débriefing et retour individuel du week-end.