



Compte Rendu Stage MXF - Roezé 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 - Roézé 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.