



## Stage 16-17 Octobre 2021 (Vern d'Anjou - 49)

### PROGRAMME

#### SAMEDI

- 11h-13h Accueil et vérifications administratives
- 13h30 Présentation de la journée et prise de connaissance rapide

#### Objectif mental du week-end : Ecouter son dialogue interne

- 13h45 Echauffement sur la moto et constitution des groupes
- 14h-16h Travail et apport technique/rotation entre zones du circuit et éducateurs
- 16h-16h30 Analyse vidéo individuelle rapide
- 16h45-17h30 En fonction des conditions, séquences spécifiques (chronos, manches...)
- 18h-18h45 Séance physique de récupération (course à pied, yoga, mobilité articulaire,..)
- 18h45-19h15 Séance de relaxation / retour sur l'objectif mental
- 19h45-21h30 Repas collectif et moment convivial

#### DIMANCHE

- 8h30 Apport théorique en préparation mentale : Le dialogue interne et la motivation

#### Utilisation des expériences du samedi et proposition d'exercices à effectuer durant la journée

- 9h30 - 10h Séance physique de préparation à l'effort et spécifique MX
- 10h15 /11h45 Moto suite du travail technique par groupe
- 12h/12h30 Exercice spécifique

#### Pendant le repas pris en commun :

#### Analyse vidéo individuelle rapide et retour sur les aspects mentaux

- 14h / 16h30 Moto suite du travail technique par groupe
- 16h30/18h Bilan collectif puis échanges individuels à la demande