



LE MOTOCYCLISME AU FÉMININ



Stage 22-23 OCTOBRE 2022 (LA SUZE - 72)

La Ligue Motocycliste des Pays de la Loire organise, les 22 et 23 Octobre 2022, sur le circuit de Moto Cross de La Suze-Roëze (72), son 2^{ème} stage de la saison.

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 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.

Les repas sont offerts pour les participantes. Les accompagnants pourront se joindre aux stagiaires et encadrants au tarif de 10 € par repas.

Ces deux jours seront animés par Christophe Douaud et Wilfried Delestre, brevetés de la Ligue Pays de la Loire.

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

Infos pratiques : Circuit de motocross Les Huaudières
72210 ROEZE SUR SARTHE
Localisation GPS Latitude 47.916085, Longitude 0.028919



LE MOTOCYCLISME AU FÉMININ



Stage 22-23 Octobre 2022 (La Suze - 72)

Programme stage Féminin automne 2022 La Suze

Samedi 22 octobre 2022

- 11h00/13h00 Accueil et vérifications administratives
- 13h30 Présentation de la journée et apport théorique rapide d'élément technique de pilotage
- 13h45 Echauffement sur la moto et constitution de **deux groupes** (Au choix)
- Groupe 1** : initiation débutante **Groupe 2** : confirmée compétition
- 14h/17h30 Roulage et découverte de la piste
- Groupe 1** : Mise en confiance et apports sur les fondamentaux techniques
- Développement de la mobilité et du contrôle de la moto. Approche ludique
- Groupe 2** : Recherche de la performance, optimisation du pilotage
- 18h00 /19h Séance physique de récupération (course à pied, yoga, mobilité articulaire)
- 19h à 19h45 Apport théorique et préparation mental. **La gestion attentionnelle** dans la pratique moto.
- 19h45 21h30 Repas collectif et moment convivial

Dimanche 23 Octobre 2022

- 8h30 9h30 Séance physique en coopération et sous forme de jeux avec petits matériels
- 9h30 10h Moments d'échanges sur l'alimentation durant la pratique et en compétition
- 10h00 /12h Roulage avec la poursuite du travail technique dans chaque groupe
- 12h/12h30 Séance Presse
- Pendant le repas pris en commun : Analyse vidéo individuelle pour le MX
- 14h / 16h30 Séance commune avec les deux groupes avec thèmes.
- 16h30/17h Bilan collectif, remplissage des enquêtes puis échanges individuels à la demande



Stage 22-23 Octobre 2022 (La Suze - 72)

BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM : _____ PRENOM : _____

N° et type de licence : _____ Club : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Adresse mail : _____

Tél portable : _____

☐ 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 15 Octobre 2022** :

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

liguemotopaysdelaloire@orange.fr