



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

La Ligue Motocycliste des Pays de la Loire organise les 16 et 17 Octobre 2021, sur le circuit de Moto Cross de Vern d'Anjou (49), son deuxième stage de la saison !

Ouvert aux pilotes féminines licenciées en 2021 dans notre Ligue, les pilotes hors Ligue des Pays de la Loire peuvent également s'inscrire, il leur sera demandé une participation financière.

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

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.

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

Infos pratiques :

Piste de Motocross et Autocross

La Brundelaie

49220 Vern-d'Anjou

Localisation GPS : Latitude -0.85365000

Longitude 47.59426000



Pass-sanitaire obligatoire, un contrôle sera effectué lors de l'accueil



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



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

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 10 Octobre 2021** :

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

liguemotopaysdelaloire@orange.fr