

12 - 13 - 14 MARS 2021
CIRCUIT DE MORES
TROIS JOURS DÉDIÉS À LA FORMATION

VENDREDI 12 MARS

→ on conseille l'utilisation de pneus usés (si possible).

OBJECTIF: connaître le circuit, acquérir des automatismes/ mouvements à répéter en moto (activité à répéter / nécessaire en tout circuit).

- 8h: on se retrouve au circuit
- 8h 30 - 9h: briefing/ présentation du programme des trois jours
- 9h - 10h : entrée sur le circuit/ tour de la piste à pied (habillés pour moto), réchauffement, voir le circuit d'un autre point de vue, avec les explications de rider coach sur les trajectoires et les points de référence
- à partir de 10h 15: *activité en piste...*
- 18h - 19h : repos et étirement tous ensemble dans les box

DÎNER EN COMPAGNIE.

SAMEDI 13 MARS

→ on conseille l'utilisation de pneus usés (si possible).

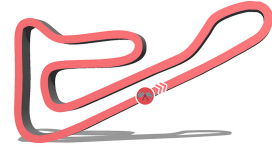
OBJECTIF: personnaliser les settings de la propre moto avec notre assistance technique (avec le support des rider coach), répéter les automatismes / mouvements corrects.

- 8h: on se retrouve au circuit
- 9h - 9h20: réchauffement (éveiller les muscles et activer le corps)
- 9h20 - 9h30: s'habiller pour entrer en piste
- 9h30 - 10h: analyser les vidéos de la journée précédente
- à partir de 10h 15: *activité en piste...*
- 18h - 19h : repos et étirement tous ensemble dans les box

DÎNER EN COMPAGNIE.



Autodromo
Mores



DIMANCHE 14 MARS

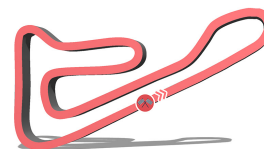
→ on conseille l'utilisation de pneus neufs (si possible).

OBJECTIF: compléter le travail des journées précédentes, en perfectionnant au mieux les automatismes / mouvements avec le setting correct de la moto, pour fournir la meilleure performance sur le circuit, utiliser au mieux les pneus neufs.

- 8h30: on se retrouve au circuit
- 8h30 - 9h: réchauffement (éveiller les muscles et activer le corps)
- à partir de 9h15: *activité en piste...*
- 17h - 18h : repos et étirement tous ensemble dans les box


NUMÉROS DART RACE:

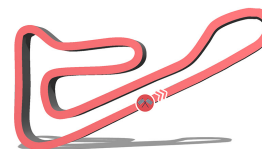
- CELL: 329 3229232 – Alessandro (Responsable Rider Coach)
- CELL: 349 5973437 – Secretary's office
- EMAIL: info@dartrace.eu



VENDREDI 12 MARS


DÉBUT	FIN	DURÉE	GRUPE
10,15	10,30	15 minutes	GRUPE A
10,30	10,45	15 minutes	GRUPE B
10,45	11,00	15 minutes	GRUPE C
11,00	11,20	20 minutes	<i>CORSI EXPERIENCE</i>
11,20	11,35	15 minutes	GRUPE A
11,35	11,50	15 minutes	GRUPE B
11,50	12,05	15 minutes	GRUPE C
12,05	12,25	20 minutes	<i>CORSI EXPERIENCE</i>
12,25	12,40	15 minutes	GRUPE A
12,40	12,55	15 minutes	GRUPE B
12,55	13,10	15 minutes	GRUPE C
13,10	13,30	20 minutes	<i>CORSI EXPERIENCE</i>
13,30	15,00	PAUSE DÉJEUNER/ ANALYSE VIDÉO	
15,00	15,15	15 minutes	GRUPE A
15,15	15,30	15 minutes	GRUPE B
15,30	15,45	15 minutes	GRUPE C
15,45	16,05	20 minutes	<i>CORSI EXPERIENCE</i>
16,05	16,20	15 minutes	GRUPE A
16,20	16,35	15 minutes	GRUPE B
16,35	16,50	15 minutes	GRUPE C
16,50	17,10	20 minutes	<i>CORSI EXPERIENCE</i>
17,10	18,00	50 minutes	OPEN PIT – ANALYSE VIDÉO

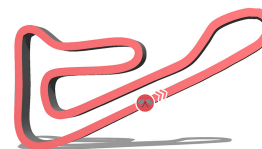
 *chaque groupe sera suivi par un Rider Coach, toutes les sessions seront filmées.*



SAMEDI 13 MARS

DÉBUT	FIN	DURÉE	GRUPE
10,15	10,30	15 minutes	GRUPE A
10,30	10,45	15 minutes	GRUPE B
10,45	11,00	15 minutes	GRUPE C
11,00	11,20	20 minutes	<i>CORSI EXPERIENCE</i>
11,20	11,35	15 minutes	GRUPE A
11,35	11,50	15 minutes	GRUPE B
11,50	12,05	15 minutes	GRUPE C
12,05	12,25	20 minutes	<i>CORSI EXPERIENCE</i>
12,25	12,40	15 minutes	GRUPE A
12,40	12,55	15 minutes	GRUPE B
12,55	13,10	15 minutes	GRUPE C
13,10	13,30	20 minutes	<i>CORSI EXPERIENCE</i>
13,30	15,00	PAUSE DÉJEUNER/ ANALYSE VIDÉO	
15,00	15,15	15 minutes	GRUPE A
15,15	15,30	15 minutes	GRUPE B
15,30	15,45	15 minutes	GRUPE C
15,45	16,05	20 minutes	<i>CORSI EXPERIENCE</i>
16,05	16,20	15 minutes	GRUPE A
16,20	16,35	15 minutes	GRUPE B
16,35	16,50	15 minutes	GRUPE C
16,50	17,10	20 minutes	<i>CORSI EXPERIENCE</i>
17,10	18,00	50 minutes	OPEN PIT – ANALYSE VIDÉO

 *chaque groupe sera suivi par un Rider Coach, toutes les sessions seront filmées.*



DIMANCHE 14 MARS

DÉBUT	FIN	DURÉE		GRUPE
9,15	9,25	10 minutes	<i>pneus neufs</i>	GRUPE A
9,25	9,35	10 minutes	<i>pneus neufs</i>	GRUPE B
9,35	9,45	10 minutes	<i>pneus neufs</i>	GRUPE C
9,45	10,00	15 minutes	<i>pneus neufs</i>	CORSI EXPERIENCE
10,00	10,15	15 minutes		GRUPE A
10,15	10,30	15 minutes		GRUPE B
10,30	10,45	15 minutes		GRUPE C
10,45	11,05	20 minutes		CORSI EXPERIENCE
11,05	11,20	15 minutes		GRUPE A
11,20	11,35	15 minutes		GRUPE B
11,35	11,50	15 minutes		GRUPE C
11,50	12,10	20 minutes		CORSI EXPERIENCE
12,10	14,00	LUNCH TIME – VIDEO ANALYSIS		
14,00	18,00	4 heures		OPEN PIT*

🚩 *chaque groupe sera suivi par un Rider Coach, toutes les sessions seront filmées.*

*14h - 18h: open pit: les instructeurs (rider coach) seront toujours à disposition pour ceux qui désirent approfondir les concepts étudiés au cours du week-end.