

• Accueil administratif à 9h00 durant lequel vous devrez présenter l'original de votre permis, la carte grise et l'attestation d'assurance (en cours de validité) de votre moto.

### ● **PLATEAU DE MANIABILITÉ**

- Se positionner debout, passer les vitesses et freiner tout en restant debout,
- Savoir utiliser l'angle de braquage, effectuer des slaloms autour d'obstacles et apprendre à gérer à très basse vitesse, votre trajectoire, votre regard, votre équilibre, votre embrayage, votre poignée de gaz et votre frein arrière,
- Relever sa moto seul sans se faire mal au dos,

### ● **ATELIER ORNIÈRES, TRONCS ET PIERRES**

- Appréhender une longue ornière par le regard, la position et l'accélération,
- Rouler sur un enchaînement de petits troncs type passage canadien,
- Passer sur un petit pierrier,

### ● **ATELIER FREINAGE**

- Gestion du frein avant et du frein arrière avec présentation des différentes situations d'utilisation sur la terre,
- Maîtrise du freinage d'urgence et arrêt sur une distance donnée,
- Freinage en dévers sur différentes textures de sol,
- Demi-tour et changement de direction avec le frein arrière,

### ● **ATELIER ACCÉLÉRATION**

- Contrôle de l'accélération debout en gardant la bonne position sur la moto,
- Apprentissage et maîtrise de la glisse,
- Gestion de la motricité en montée, dans les chemins caillouteux ou dans le sable,

### ● **ATELIER SABLE**

- Apprendre à se déplacer et à stabiliser sa moto,
- Gérer le désensablement de sa moto seul et savoir repartir,
- Négocier des ornières et des bosses,
- Atelier roulage sur différentes pistes
- Lire la piste et adopter la bonne trajectoire,
- Trouver la bonne vitesse de déplacement en fonction du terrain, pour garantir son équilibre et la stabilité de la moto,
- Trouver son équilibre, sa position de confort pour évoluer debout de façon durable sans se fatiguer,
- Négocier un chemin caillouteux en montée puis en descente,
- Fin de la journée de stage entre 17h00 et 18h00 suivant la saison.

### ● **LES PETITS PLUS**

- Hébergement en chambre d'hôte et gîte 4 étoiles avec literie fournie, pas besoin de sac de couchage sur réservation
- Tous les repas du midi durant le stage sont inclus dans la formule, pas besoin de prévoir un sandwich !
- Accès à l'espace détente avec piscine chauffée compris dans la formule