

Samedi

- 09h30 Accueil
- 10h00 - 10h20 Echauffement physique
- 10h20 - 10h40 Essais libres
- 10h40 - 12h00 Travail positions, travail technique (freinage, ornière, virage, accélération ...)
- 12h00 - 14h00 Pause repas
- 14h00 - 14h45 Travail positions, travail technique (freinage, ornière, virage, accélération ...)
- 14h45 - 15h00 Pause
- 15h00 - 15h40 Séance chronos
- 15h40 - 16h00 Pause
- 16h00 - 17h00 Confrontations (duel, petite courses...)
- 17h15 - 17h30 Débriefing

Dimanche

- 08h30 Accueil
- 09h00 - 09h20 Echauffement physique
- 09h20 - 09h40 Essais libres
- 09h40 - 11h00 Travail positions, travail technique (freinage, ornière, virage, accélération ...)
- 11h00 - 11h20 Pause
- 11h20 - 12h00 Séance chronos
- 12h00 - 14h00 Pause repas
- 14h00 - 15h20 Travail positions, travail technique (freinage, ornière, virage, accélération ...)
- 15h20 - 15h35 Pause
- 15h35 - 16h00 Atelier départ
- 16h15 - 16h30 Débriefing

Ce programme prévisionnel peut être modifié en fonction des conditions climatiques et selon le niveau des participantes