

**Stage 100% Féminin**  
**6 mars 2026**  
**à Vaison Piste (71)**



# PROGRAMME PREVISIONNEL

8:00 8:30	<b>ACCUEIL DES PARTICIPANTES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Prise de contact avec le groupe autour d'un café</li><li>■ Enregistrement des participantes</li></ul>
8 :30	<b>BRIEFING</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ En combinaison avec la présence des accompagnants</li></ul>
9 :00 17 :00	<ul style="list-style-type: none"><li>■ <b>ECHAUFFEMENT</b></li><li>■ <b>POSITION DU PILOTE SUR LA MOTO</b></li><li>■ <b>DECOMPOSITION D'UN VIRAGE COMPLET</b></li><li>■ <b>COMMENT SE PLACER ET GERER UN DEPASSEMENT</b></li><li>■ <b>COMMENT GERER UN DEPART</b></li><li>■ <b>COMMENT SE PREPARER MENTALEMENT AVANT UN DEPART</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Comment s'échauffer avant de monter sur la moto</li><li>■ Poste de pilotage</li><li>■ Décomposition de l'entrée du virage<ul style="list-style-type: none"><li>- Comment placer sa moto à l'entrée d'une courbe</li><li>- Comment freiner correctement</li><li>- Comment gérer sa boîte de vitesse</li><li>- La position à avoir</li></ul></li><li>■ Décomposition de la phase neutre</li><li>■ Comment trouver un point de corde et l'atteindre</li><li>■ Comment et où redresser sa moto</li><li>■ Comment et où remettre les gaz pour avoir une bonne sortie</li><li>■ Comment se replacer pour le virage suivant</li></ul>
12 :00 14 :00	<b>PAUSE DEJEUNER</b> Possibilité de manger au snack du circuit	
17 :15 18 :00	<b>BILAN DE LA JOURNEE</b>	

**Pour celles qui voudraient arriver la veille, le circuit sera ouvert jusqu'à 22h.**