

STAGE 1 et 2 JOURS

Dijon Prenois

PREMIER JOUR			
07:30	08:30	Contrôle Administratif	
08:30	09:00	Briefing sécurité, déroulement du Stage & constitution des Groupes	
		Confirmés	Débutants
09:10	09:35	Tours libres	Atelier Positions
09:35	10:00	Atelier Positions	Tours libres
10:00	12:00	EXERCICE N°1	
Pause Déjeuner			
13:30	13:55	Tours libres	
13:55	14:20		Tours libres
14:20	16:20	EXERCICE N°2	
16:20	16:50	Tours libres /Coaching	
16:50	17:20		Tours libres / Coaching
17:30	18:15	Correction vidéo & Atelier moto	
18:15		Apéritif	
DEUXIEME JOUR			
08:00		Accueil café	
08:30		Briefing	
09:10	09:35	Tours libres / coaching	
09:35	10:00		Tours libres / coaching
10:00	12:00	EXERCICE N°3	
Pause Déjeuner			
13:30	13:55	Tours libres	
13:55	14:20		Tours libres
14:20	16:20	EXERCICE N°4	
16:20	16:50	Tours libres /Coaching	
16:50	17:20		Tours libres / Coaching
17:30	18:00	Débriefing de fin de stage & remise de diplôme	
ATTENTION : Horaires prévisionnels qui peuvent être modifiés à tout instant			



Drapeau Vert
Piste Libre



Drapeau Jaune
Danger sur cette section de piste
Les pilotes doivent ralentir
Il est interdit de doubler



Drapeau Rouge
Arrêt de la séance
Les pilotes doivent rejoindre les stands à vitesse réduite
Il est interdit de doubler



Drapeau Jaune & Rouge
Changement d'adhérence
Redoubler de vigilance et faire attention



Drapeau à damier
Fin de séance
Retour aux stands