

Date / / 2023

Journée :
Poids pilote Kg

Km In
Km Out

Météo
Pluie : OUI - NON
Température :
Vent : OUI - NON

Pression pneus AV / AR
Matin - 09H00 /
Après Midi - 14H00 /
Autre - .. H .. /

Session	Objectif de la session	Mots clés	Commentaires - Après session
1	Reconnaissance piste	<ul style="list-style-type: none">- Pression pneus- 75%- Coller le marshal- Tes pieds- Apnée, mal aux mains	<ul style="list-style-type: none">- Tu as la banane?- Peux-tu "réciter" le circuit à voix haute?- Es-tu sorti puis rentré sur le circuit?
2	Accélération dans les lignes droites	<ul style="list-style-type: none">- 100% gaz- En butée	<ul style="list-style-type: none">- Où sont les endroits où tu es en butée?- Note-les sur le plan- Où vas-tu travailler la prochaine fois?
3	Couché sur la moto	<ul style="list-style-type: none">- Abdos- Lite sur les poignées	<ul style="list-style-type: none">- Où sont les segments où tu touches le réservoir?- Note-les sur le plan.- Où vas-tu travailler la prochaine fois?
4	Point de corde et trajectoire	<ul style="list-style-type: none">- Pression pneus- PMSA- PC- PS	<ul style="list-style-type: none">- Ce sont les pneus qui passent aux PMSA, PC, PS- Où vas-tu travailler la prochaine fois?
5	Freinage	<ul style="list-style-type: none">- PF- Enfoncer l'avant- Serrer fort- Relâcher- Rentrer les rapports de suite	<ul style="list-style-type: none">- Tes genoux serrent le réservoir lors des freinages ?- Que vas tu faire si c'est pas le cas?- Note tes PF sur le plan- Où vas-tu travailler la prochaine fois?- Est-ce que tu ne freine pas trop fort ?
6	Conduite du virage	<ul style="list-style-type: none">- 1/2 : QUE le haut du corps- Baisser le torse vers l'intérieur du virage- Menton au guidon- Bras sur le réservoir- Repousser la moto avec les bras	<ul style="list-style-type: none">- On adapte sa position pour pouvoir passer plus vite- Pas le contraire
7	La septième session	<ul style="list-style-type: none">- Roule cool et fluide- Pas d'arsouille, pas d'embrouille	<ul style="list-style-type: none">- C'est déjà terminé ?- Note tout ce que tu peux sur le plan