

Programme des Stages été 2016

Lundi

9h00 **Accueil**
Administratif

9h30 **En salle**
Explication déroulement de la journée.
Théorie sécurité piste et sur route
Explication : frein / accélérateur
Appréhension du gabarit du kart.
Consignes exercice numéro 1

10h30 **Mise en place des pilotes dans les karts**
Réglage du poste de pilotage
Échauffement musculaire

11h30 **Exercice sur la piste (rappel des**
consignes)

12h00 **Débriefing en salle.**

12h30 **Pause déjeuner**

14h00 **Consignes exercice 2 (freinage)**

15h00 **Débriefing en salle**
Explications trajectoires

15h30 **Roulage sur la grande piste avec cônes**

16h30 **Débriefing en salle.**
Consignes exercice 3

16h45 **Pause Goûter**

17h00 **Exercice numéro 4**
Roulage grande piste avec freinage
intégré aux trajectoires

17h30 **Débriefing**

18h00 **Fin de la journée.**

Mardi

9h00 **Accueil**

9h15 **En salle**
Explication déroulement de la journée.
Rappel de la journée du lundi
Explication exercice numéro 5

10h00 **Échauffement**

10h20 **Rappel Consignes exercice numéro 5**

10h30 **Exercice sur piste (slalom et freinage)**

11h15 **Exercice numéro 6 (dépassements)**

12h00 **Débriefing en salle.**

12h30 **Pause déjeuner**

14h00 **Échauffement**

14h20 **Exercice numéro 7 (dépassements)**
Explications trajectoires

15h00 **Débriefing**
Explication procédure de départ

15h30 **1^{ère} course de 10 tours**

16h00 **Pause Goûter**

16h30 **2^{ème} course de 10 tours**

17h00 **3^{ème} course de 15 tours**

17h45 **Retour en salle et retour des enfants**
sur les deux jours.

18h00 **Fin du stage**
Remise des volants de bronze.

EFK Ancenis 2016