

EXERCICES PRATIQUES DE MAITRISE PERSONNELLE ET PEDAGOGIQUE

TOUJOURS PREVENIR LES RISQUES

Echauffement avec du gymkhana :

Travailler le gymkhana en statique avant de le travailler en dynamique (si l'exercice apparaît difficile pour le stagiaire, qu'il refasse un des exercices précédents)

Les stagiaires vont regarder le moniteur qui va changer d'exercice à chaque tour (2 moniteurs à distance opposée peuvent éventuellement faire les mêmes exercices pour faciliter la visibilité des stagiaires)

- A genou sur la selle (les 2 genoux, le genou gauche, le genou droit)
- Assis sur le réservoir
- Assis sur la place arrière
- Allongé sur la moto
- En amazone à gauche et à droite
- Debout sur les repose pieds puis les 2 pieds du même côté (à droite, à gauche), puis se baisser
- Courir à côté de la moto
- Croiser les bras

Echauffement avec une course de lenteur :

Aligner tous les Casimirs à une distance latérale minimum de 2 mètres (= la longueur d'une moto). Abaisser le bras pour le top départ. Tous ceux qui posent un pied à terre ont perdu. Le dernier qui arrive, à une ligne environ 20 mètres plus loin, a gagné.

Les différents ateliers :

A l'arrêt

Béquillage et débéquillage

Déplacement de la moto sans moteur en étant à gauche et à droite (les parcours CAMABC)

Changer de côté en passant par-dessus la moto

Faire le tour de la moto sans qu'elle soit béquillée

Allure lente

Maîtrise de l'embrayage en marchant au pas

Suivre ou rouler sur une ligne blanche

Démarrage tout droit ou en tournant, à plat, en côte (frein avant ou frein arrière), en descente ; l'importance de bien conserver sa trajectoire sur la route pour aller à gauche ou à **droite** (position sur la chaussée pour tourner) – Disposer un couloir en forme de T de largeur 1.50 m et de longueur 5 m chacun.

Le 8 (cônes espacés de 6 à 10 m – largeur de 5 à 7 mètres)

Faire des ronds en butée de direction

Slalom linéaire droit (6 à 12 cônes espacés de 3 à 4 m) ou décalé (25 à 50 cm)

Slalom en portes décalées (espacé de 4 m x décalée de 50 cm) (portes de 1.20 m avec cônes ou piquets)

Faire un demi-tour sur terrain en montée et en descente

Demi-tour lent

Freinage de précision : 4 cônes + 2 barres où il faut faire tomber la première barre mais pas la seconde

Couloir droit ou en courbe (rayon de 3 m)

Planche droite ou en « S » sur laquelle on roule

Gabarit de largeur (1.20 m) et de hauteur (1.40 m à 1.60 m)

Bascule

Escargot (rayon : 3 mètres, 3.25 m et 3.60 m)

Déplacement d'un cône

Franchissement de pneus et rondins

Franchissement de marches

Tous ces exercices peuvent être exécutés avec **un passager**

Allure normale

Demi-tour rapide suite à une arrivée sur le 3^{ème} rapport (2 cônes espacés de 80 à 100 m) (rayon du ½ tour : 3 m)

Slalom rapide (6 à 9 cônes espacés de 7 à 12 m sur une longueur de 120 m ; dont 25 m pour le départ et 25 m avant le ½ tour)

Rétrograder avec et sans l'utilisation des freins, du coup de gaz (depuis le troisième rapport, sur une distance de totale de 60 à 80 m, soit 30 à 40 m pour passer les rapports et 30 à 40 m pour rétrograder)

L'évitement à plus de 40 km/h :

- type permis : couloir de 7x1 m espacé de 4 m par mur de 1.50 m
- type en « V » : précédé d'un couloir de 1 m de largeur par 5 m de longueur et espacé de 5 m du triangle équilatéral de 4 à 5 m ; suivi ou pas d'un freinage (prévenir le risque de chute en cas de freinage sur l'angle)

Freinage entre 40 et 100 km/h avec le frein arrière, le frein avant, les 2 freins, en blocage de roue

NB : Lors d'exercices tel que le freinage, il faut matérialiser un poste commentaire en aval pour pouvoir expliquer tout en poursuivant l'activité avec les autres stagiaires.