

CONTI SCHOOL

« RACING-TECHNIK-BOOK » des jeunes pilotes en stage !

INTRODUCTION à l'attention des enfants et des parents :

La moto est avant tout une activité « ludique », ce n'est pas une contrainte. C'est un plaisir offert par les parents qui ne doit être que source d'échanges positifs et de motivations, autour d'une passion familiale.

Par contre, seule une approche méthodique permet une bonne pratique, une progression en sécurité. Progression et répétition sont de bons amis, plus on s'exerce à répéter un geste, une position ou une technique et plus on progresse vite. On a aussi besoin de comprendre et ressentir soi-même l'efficacité des gestes pour les faire encore mieux.

Il est donc très important que: parents, petits pilotes et éducateur marchent ensemble.

Lorsque nos « pirates » ne comprennent pas: - une explication, un exercice, pourquoi faire de cette manière, pourquoi ils n'y arrivent pas (ou s'ils ne ressentent pas de différence, etc...)

Ils ne doivent pas avoir peur de demander...à l'éducateur.

Les parents peuvent beaucoup aider en faisant ce qu'on appelle un « FEED-BACK » (un retour d'informations) à nos petits pilotes, après une séance de roulage, une journée, un stage, une course... La méthode de travail n'est que plus efficace dans le temps si elle est mise en place tôt, autour d'une bonne communication dans le TEAM !

Le rôle de l'éducateur consiste à aider vos pirates à exprimer le meilleur d'eux-mêmes, par des apports techniques, mais aussi en l'aidant à se situer dans le groupe, en soulignant ses progrès et surtout ses efforts. Le « FEED-BACK » de l'éducateur permettra de mettre à plat les problèmes rencontrés, les solutions apportées, ou les points à travailler.

Votre enfant a le droit de ne pas être le meilleur, mais il n'a pas le droit de ne pas essayer...

Il sera aidé par l'éducateur dans l'apprentissage des vérifications de base sur sa moto:

- Pression et usure des pneus, tension et graissage de chaîne, niveau d'essence
- bon retour de la poignée de gaz, garde de l'embrayage, bon état des plaquettes de frein, nettoyage des disques, etc...

Les petits pilotes sont aussi responsables de la propreté de leur moto !!!

Apports techniques (évalués) à l'attention des petits pilotes :

1 / LA POSITION : A/ - La position déhanchée à côté de ta moto te permet de prendre moins d'angle, donc de passer plus vite en virage lorsque tu as acquis cette technique.

Le bout de tes pieds doit être sur le bout des repose-pieds et tes bras souples.

Ta tête, tes épaules et ton bassin (donc les fesses) doivent bouger ensemble à côté de ta moto; un peu comme si tu étais un « PLAYMOBIL » !

Ta tête vient se placer à côté de la bulle, tu dois presque pouvoir poser ton menton sur ta main.

Si tu es bien à côté et sur l'avant de ta moto, tu dois avoir l'impression que tu peux poser le coude par terre.

B/ - La position en ligne droite est aussi importante pour la recherche de vitesse.

Tu dois toujours avoir le bout des pieds sur les repose-pieds et les bras souples. Ton haut du corps n'est plus un « PLAYMOBIL », il est couché sur ton réservoir et la tête ...??? dans la bulle !!!

C/ - La position au freinage : C'est là que tu te transformes en « PLAYMOBIL » ! ton haut du corps se redresse, tes bras se « verrouillent »(deviennent tout raides), tu recules un peu dans ta selle.

2/ LE REGARD : - Ta moto va aller là ou tu regardes ! Il est donc très important de regarder à l'avance ou tu veux aller. Tu pourras ainsi mieux anticiper ton choix de trajectoire, voir ou tu vas pouvoir doubler et surtout, prendre des points de repère visuels comme une marque au sol, un panneau, etc.... Ces repères pourront être un point de freinage, de déclenchement de virage, de passage de vitesse, etc... Ils t'aideront à progresser plus vite car tu n'auras plus besoin de trop « penser » à ce que tu dois faire. Ainsi, quand tu arrives à l'entrée d'un virage, ton regard doit déjà chercher à voir la sortie.

3/ TRAJECTOIRE/PLACEMENT sur la piste :

- La trajectoire, c'est la ligne par laquelle tu passes pour prendre les virages.

A/ - Chercher à prendre une bonne trajectoire te permet de passer plus vite en virage, et de mieux te placer pour pouvoir voir et ré-accélérer plus tôt en sortie.

B/ - Elle te permet également de mieux te placer pour utiliser au maximum la largeur de la piste, ce qui augmentera encore ta vitesse de passage.

C/ - La trajectoire dans un virage qu'il soit serré ou pas, comporte 3 points essentiels, pour avoir une bonne trajectoire.

- Le point 1 sera appelé « point d'entrée », c'est le point de déclenchement du virage.
- Le point 2 sera appelé « point de corde », c'est le point le plus à l'intérieur du virage, à partir duquel tu dois pouvoir ré-accélérer très fort. C'est normalement l'élan de ta moto qui vas t'y emmener...
- Le point 3 sera appelé « point de sortie », c'est le point que tu vises quand tu sors du virage, pour utiliser au maximum la piste et ré-accélérer ainsi encore plus fort.

4/ FREINAGE : - Le freinage est le moment où tu ralentis ta vitesse pour rentrer dans un virage. C'est un moment très important où t'as plein de choses à faire ! Il se décompose en 3 parties.

1ère partie : - La prise du frein avant, au repère que tu t'aies fixé. En prenant la bonne position, et en reculant un peu dans ta selle, tu vas beaucoup ralentir en prenant fort ton frein.

2ème partie : - Tout en continuant à freiner, tu prépares ta position déhanchée selon le virage qui arrive, s'il tourne à droite ou à gauche, serré ou pas.

3ème partie : - Tu rétrograde tes vitesses, si possible en mettant un petit coup de gaz entre chaque vitesse que tu descends. Toujours avec l'aide de ton frein, tu vas « ajuster » ta vitesse au virage qui arrive.

5/ RELANCE (ré-accélération) :

- La relance est le moment où tu ré-accélères pour donner un maximum d'élan à ta moto!

- Cette remise de gaz se fait dès le point de corde, pour éviter les « temps morts » (les temps où il ne se passe rien). Ainsi, tu peux gagner beaucoup de temps !
- Pour pouvoir ré-accélérer le plus tôt possible, il est important de rester bien déhanché à côté de la moto, pour qu'elle soit moins sur l'angle au moment où tu « relances » avec du gaz...

6/ COMPORTEMENT : - La moto est avant tout une activité sportive qui doit avoir pour maître-mot : PLAISIR !!! On s'arsoille avec les copains, on se double, on se fait les freins, on rigole bien pour partager tous ces bons moments avec les copains et les personnes qui nous accompagnent...

MAIS qui dit sport dit «respect des règles », surtout qu'en moto il y a des dangers! ainsi que « fair-play », c'est à dire respect aussi tous les autres pilotes sur la piste, et tous ceux qui se trouvent dans le paddock. Ceux qui sont trop petits dans leur tête pour respecter les règles du sport moto, sont alors aussi trop petits pour faire de la moto !!!

Partageons ensemble ce beau sport, noble et palpitant, cette passion. Respectons nous ! Et GAZZZZZ !!!

Fabienne MIGOUT. (B.E. MOTO)