

PROGRAMME DE STAGE VOLANT D'ARGENT



Conditions : Etre titulaire d'un TPANEFK ou d'une licence FFSA et du volant de bronze

Limite âge et gabarit : 14 ans, 1,40 cm et 50 Kilos maximum

Matériel : Mini karts EFK châssis monotype et moteur Honda 120cm³

Durée : 3 sessions d'une demi-journée

Nombre de pilotes : 12

Tarif : 100 € TTC

1^{ère} Session :

- ✚ Accueil du groupe, présentation du programme, des moniteurs et des locaux.
- ✚ Tour de piste à pied, rappel des règles de sécurité, vitesse dans les stands, départ en piste.
- ✚ Séance de 10 minutes découverte et évaluation des pilotes
- ✚ Débriefing
- ✚ Séance de 10 minutes avec corrections apportées
- ✚ Séance de 5 minutes roulage en peloton distances longues
- ✚ Séance de 10 minutes roulage derrière moniteur distances courtes
- ✚ Exercice N°1 sur le regard / 5 passages par pilote
- ✚ Exercice N°2 sur le regard / 5 passages par pilote
- ✚ **Atelier mécanique**
- ✚ Débriefing

2^{ème} Session :

- ✚ Présentation de la demi-journée, habillage
- ✚ Séance de 10 minutes échauffement
- ✚ Exercice freinage d'urgence en bout de ligne droite avec et sans blocage de roues
7 passages par pilote
- ✚ Séance de 10 minutes mise en application de la
technique de freinage en bout de ligne droite
- ✚ Rappel sur la technique de passage
d'un enchaînement de virages (virage du bas)
- ✚ Mise en application 10 minutes avec cônes
sur le circuit
- ✚ Mise en application 10 minutes sans
cônes sur le circuit
- ✚ **Atelier mécanique**
- ✚ Débriefing





3^{ème} Session :

- ✚ Présentation de la demi-journée, habillement
- ✚ Rappel des techniques de pilotage en général
- ✚ Séance de 10 minutes échauffement
- ✚ Etude et analyse du pilotage cas par cas avec correction
- ✚ Séance de 10 minutes avec correction
- ✚ Débriefing
- ✚ Tour de piste à pied, travail en groupe sur la piste, dernières recommandations
- ✚ Rappel des règles de sécurité en course
- ✚ **Examen final :**
 - ✓ 2 séances de **10 minutes** chronométrées où il faut réaliser 3 tours consécutifs dans les 105 % du record du circuit
- ✚ Remise des diplômes



