



STAGE FFM : LES FILLES VONT JOUER DE LEUR PHYSIQUE

La Direction Technique Nationale organise le 17 novembre prochain au Pôle Mécanique d'Alès (30) un regroupement à destination des pilotes féminines ayant participé à au moins une épreuve internationale en 2013.

Ce stage a pour but de les sensibiliser à la préparation physique de haut niveau dans les disciplines vitesse, motocross, trial et enduro.

C'est une vingtaine de pilotes de niveaux Espoir, Junior ou Sénior qui vont endosser leur survêtement et chausser des baskets pour partir à l'assaut d'exercices physiques divers et variés.

Au programme :

- présentation des notions générales de préparation physique
- 3 ateliers : tests d'endurance, renforcement musculaire spécifique, équilibre

A l'issue de ce stage, un profil individualisé sera établi assorti d'orientations pour l'intersaison

L'encadrement sera assuré par Philippe Thiebaut – Directeur Technique National, Alexis Landais – Directeur Technique National Adjoint, Christophe Bruand – Entraîneur National de Trial, Pierre-Marie Castella – Entraîneur National Adjoint d'Enduro, Pascal Finot – Entraîneur National Adjoint de Motocross, Anne-Laure Bellard – Cadre Technique National.

Venez suivre Fabienne Migout (vitesse), Amélie Demoulin (vitesse), Jessie Joineau (motocross), Géraldine Fournel (enduro), Blandine Dufresne (enduro), Maryline Journet (trial), Pauline Masanes (trial) et bien d'autres à Alès.

Le Service Communication