

PROGRAMME WEEK-END INI-RANDO

2 JOURS

JOUR 1		JOUR 2	
8H30	ACCUEIL	8H30-10H00	LA TOPGRAPHIE - Description carte: Légende, relief, planimétrie.. - Législation Chemins et roulage TT - Création de la randonnée en groupe
8H45-10H30	PRATIQUE TT - Vérification moto - Réglage commandes - Position/regard - Exercices Equilibre/maniabilité	10H00-10H15	PAUSE CAFE GOURMAND
10H30-10H45	PAUSE CAFE GOURMAND	10H15-10H45	PREPARATION RANDO - Briefing, Vérif moto - Le PATRACDRS, moyen mémo de prépa
10H45-12H15	PRATIQUE TT - Exercices Equilibre/maniabilité - Utilisation des freins: usage normal, urgence - Travail des arrêts	10H45-12h30	DEPART RANDO - Travail des obstacles en conditions réelles - Orientation
12H15-14H00	REPAS	12H30-13H45	PIQUE-NIQUE
14H00-15H00	GESTION DE L'ELECTRONIQUE -Analyse Fonctionnelle ABS, Anti-patinage/Traction control, Cartographie	13H45-17H30	RANDO - Travail des obstacles en conditions réelles - Gestion d'une chute
15H00-16H30	EXERCICES PENTES Evaluation, positives, négatives Gestion de l'accélération	17H30-18H00	FIN DE RANDO - Bilan Week-end - Vérification moto
16H30-16H45	PAUSE GOUTER		
16H45-18H00	RANDO PRATIQUE		
18H00-18H30	RETOUR Plein carburant, Vérification moto RETEX journée		



Les Horaires sont données à titre indicatifs, ils peuvent variés en fonction de la progression des stagiaires, des aléas mécaniques, de l'état physique de chacun.