

## PROGRAMME DE L'ACADÉMIE

Quatre dates de deux jours

### 1er JOUR

#### PREMIER WEEKEND

MATIN Présentation du programme scolaire, stage de préparation sportive avec entraînement.

APRÈS-MIDI Cours de nutrition, cours de théorie de la conduite compétitive et séances de simulation.

### 2ème JOUR

MATIN Entraînement sportif, séance sur simulateur, briefing théorique avec le Coach, séance piste de 25' en voiture TCR.

APRÈS-MIDI Briefing personnalisé par le Coach et opérateur télémétrie, 3 sessions de piste de 25' en voiture TCR, briefing final.

### 1er JOUR

#### DEUXIÈME WEEKEND

MATIN Entraînement sportif, cours avec le préparateur mental, séances dans le simulateur.

APRÈS-MIDI Briefing avec l'entraîneur personnel, séances de simulation.

### 2ème JOUR

MATIN Entraînement sportif, séance sur simulateur, briefing théorique avec le Coach, séance piste de 25' en voiture TCR.

APRÈS-MIDI Briefing personnalisé par le Coach et opérateur télémétrie, 3 sessions de piste de 25' en voiture TCR, briefing final.

### 1er JOUR

#### TROISIÈME WEEKEND

MATIN Préparation athlétique, révision du cours de nutrition, révision de la conduite compétitive avec examen des vidéos et télémétrie pré-test.

APRÈS-MIDI Briefing avec le Trainer et télémétrie, cours de mécanique de base pour mise en place et transfert de poids, séances sur simulateur avec exercices de course.

### 2ème JOUR

MATIN Entraînement sportif, séance sur simulateur, briefing théorique avec le Coach, séance piste de 25' en voiture TCR.

APRÈS-MIDI Briefing personnalisé par le Coach et opérateur télémétrie, 3 sessions de piste de 25' en voiture TCR, briefing final.

### 1er JOUR

#### QUATRIÈME WEEKEND

MATIN Préparation sportive et rencontre avec les moniteurs qui ont suivi la formation du pilote lors des week-ends précédents.

APRÈS-MIDI Briefing avec l'entraîneur personnel, séances de simulation.

### 2ème JOUR

MATIN Entraînement sportif, préparation avec le coach à la conduite sportive, 2 séances de 25' sur piste en voiture TCR.

APRÈS-MIDI Deux séances de 25' sur piste en voiture TCR avec un coach personnalisé et des briefings télémétrie.