

# Sports méca Ado

ÉTÉ 2010

ECOLE FRANÇAISE DE  
**MOTO**  
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE MOTOCYCLISME

## DATES

05 au 16 - 17 au 28 juillet  
02 au 13- 14 au 25 aout



13/17 ans.  
Moto - quad - trial

100 PLACES  
12 jours

## Le site

Dans le Lauragais entre Toulouse et Carcassonne au bord du lac de St Ferréol

## L'hébergement

### Le relais des 4 vents :

C'est un hébergement confortable équipé de 41 chambres modulables avec douche et WC privatifs. Il est situé à St Ferréol, sur la commune de Revel, proche de Castres. St Ferréol, dans un écrin de verdure, est constitué d'un vaste plan d'eau utilisé comme principal réservoir du Canal du Midi. Pour l'animation, 4 salles et un préau, équipement audio visuel, terrain de jeux.

## Les activités cross, quad ou trial à choisir à l'inscription

9 séances d'1h30 par stage de 12 jours.

Encadré par le Moto Club du Lac, labellisé « Ecole Française de Moto ».

**Cross :** L'initiation et le perfectionnement s'effectuent sur des terrains aménagés pour l'activité tous-terrains. Matériel YAMAHA TTR90cc au TTR125cc. Casques et genouillères fournis.

**Quad :** Initiation sur circuit balisé, mises en situations pédagogiques, techniques de pilotage, autonomie, dissociation de l'accélération, de la décélération et du freinage.

Jeux adaptés en quad, balades sur divers types de terrain.

**Trial :** Plusieurs zones spécifiques à l'activité trial, homologuées par la Fédération Française de Moto. Mise en situations des techniques de pilotage (virages, franchissements, montées, descentes ...). Matériel adapté à tous les niveaux de type 50cc à 125cc

En fin de stage, évaluation et remise du livret d'apprentissage.

### Contenu technique :

- Évaluation départ arrêt
- Mobilité sur la moto
- Passage des vitesses
- Virages
- Montées, descentes
- Franchissements
- Évaluation, mini cross ou mini trial

### Autres activités possibles :

Escalade, accrobranche, baignades au lac, excursion

Grands jeux, veillées, promenades en vélo.



### TRANSPORT

Train jusqu'à Toulouse  
+ car



### IMPORTANT :

Gants et Masque de protection (peuvent s'acheter sur place à un tarif avantageux).

Une paire de bottes moto ou de grosses chaussures montantes (ex : chaussures de montagne).

Vieux jean et vieux sweat.