



ALAS CEA CESTA

KARTING – PAINTBALL 13-17 ans

Activité sur 2 jours : le jeudi 26 et vendredi 27 octobre 2023

Organisation

Encadrement par un moniteur diplômé. Piste 900 m x 8m

Pratique sur karts 4 temps 120cc 4,5cv ou 270cc 9cv

JOUR I

09H30 Accueil

- Cours théorique en salle (sécurité, étude de trajectoires, décomposition du circuit par tranches techniques)
- **Balisage trajectoires sur piste à pied**
- Mise en pratique des trajectoires avec balisages sur circuit 900 m.
- Cours théorique en salle (sécurité, pédalage)
- Cours pratiques : trajectoires, pédalage avec balisage sur 1 secteur de piste
- Mise-en application des trajectoires et du pédalage avec balisage sur circuit 900m.

12H30 Débriefing puis repas (fournis par vos soins)

13H30 Reprise

- Cours théorique en salle (révision sécurité, trajectoires, pédalage sans balisage)
- **Mise en application sur circuit 900 m.**
- Cours théorique en salle (sécurité, freinages en ligne avec décomposition du circuit 900 m par tranches de freinages)
- Exercices de freinages en ligne sur piste.

15H00 Débriefing

JOUR II

09H30 Accueil

- Cours théorique en salle (sécurité, freinages en ligne avec décomposition du circuit 900 m par tranches de freinages)
- Exercices de freinages sur piste avec uniquement les balisages pour les zones de freinages.
- Cours théorique en salle ou sur la piste révision générale (sécurité, trajectoires, pédalage, freinage)
- Mise en application générale sur le circuit 900 m sans balisages.

12H00 Débriefing et remise des diplômes puis repas (fournis par vos soins)

13H30 Reprise : PAINTBALL

- Equipements et briefing de sécurité
- Formation des équipes et des scénarios de jeux
- 350 billes répartie en plusieurs partie

15H30 Débriefing

