



BOOTCAMP MYRACINGCOACH

2 JOURS POUR TA PRÉPARATION ET TES ROUTINES DE PILOTE

DU 4 AU 6 AVRIL 2025 À TOURS (37)



MYRACINGCOACH.COM
PILOTER À VOTRE MEILLEUR NIVEAU



Le Programme du Bootcamp MyRacingCoach

Vendredi 4 avril

19h00 - Soirée d'accueil : Rencontre avec les autres participants et les intervenants autour d'un repas convivial. Nous te présenterons les objectifs et le planning du week-end.

Samedi 5 avril

8h30 - Accueil et démarrage de la journée

9h00 - Évaluations physiques : Réalise une série de tests pour analyser ta morphologie, ta posture, ton endurance, ta force musculaire, ta réactivité et ta souplesse. Ces évaluations permettront de définir un programme d'entraînement personnalisé visant à améliorer ta résistance à la fatigue, la gestion des contraintes physiques et l'optimisation de tes capacités de pilote.

De 10h00 à 12h00

- **Prise de référence sur simulateur** : Établis une référence de performance individuelle. Tout au long du week-end, le simulateur servira à mesurer l'impact des techniques de préparation sur ton pilotage et à identifier les domaines nécessitant des ajustements.
- **Auto-analyse sur simulateur** : Analyse tes propres performances et identifie les ajustements à apporter.
- **Définition de routine** : On définit une routine de préparation adaptée à tes besoins spécifiques.
- **Session préparation physique spécifique - équilibre** : Travaille sur ton équilibre et ta coordination avec des exercices physiques spécifiques

12h00 - Mise en commun : Débriefing collectif sur les premiers enseignements de la matinée.

12h30 - Déjeuner : Pause déjeuner bien méritée pour recharger les batteries et échanger avec les autres participants.

De 13h30 à 16h10

- **Exercice simulateur prise de repères + concentration** : Poursuis l'analyse de tes trajectoires et ajuste ta perception des points de repère clés sur le circuit. Apprends à rester pleinement concentré sous pression.
- **Compléter la prise de repères** :
- **Visualisation et vidéo** : Utilise la vidéo et la visualisation mentale pour améliorer ta compréhension du circuit et anticiper tes actions en piste.
- **Exercice physique multitasking** : Mets ton corps et ton cerveau à l'épreuve avec des exercices combinant endurance, coordination et rapidité d'exécution.

- **Séance sophrologie - concentration** : Travaille sur ta concentration et ta gestion du stress avec une séance de sophrologie. Apprends à maîtriser ton état mental pour être pleinement opérationnel lors des moments clés en piste.

16h10 - Mise en commun : Retour sur les apprentissages de la journée et partage des ressentis.

16h30 - Session de groupe le champ de vision : Découvre des exercices spécifiques pour élargir ton champ de vision en course.

17h45 - Fin de journée

Dimanche 6 avril

8h30 - Accueil et démarrage de la journée

8h40 - Séance d'échauffement physique type : Prépare ton corps et ton esprit à la journée avec une séance d'échauffement spécifique aux besoins des pilotes : mobilité, activation musculaire et focus mental.

De 9h00 à 11h00 :

- **Renforcement / Gainages en Préparation physique** : Travaille les muscles clés pour le pilotage : endurance musculaire, stabilité du tronc et résistance aux forces G.
- **Analyse de data** : Apprends à interpréter les acquisitions de données et à tirer des enseignements concrets pour affiner ton pilotage.
- **Application simulateur repères** : Utilise la simulation pour perfectionner tes repères et appliquer directement les ajustements définis en analyse de données.
- **Débriefing simulateur** : Évalue tes performances avec nos experts et affine ton approche avant d'aller plus loin dans ton entraînement.
- **Sophrologie combativité** : Développe ton mental de compétiteur ! Travaille ta capacité à gérer la pression et à maintenir un état d'esprit gagnant dans toutes les situations.

11h00 - La récupération en physique et sophrologie : Apprends les meilleures méthodes pour optimiser ta récupération, éviter la fatigue accumulée et rester performant tout au long des week-ends de compétition.

12h00 - Déjeuner

13h00 - Le temps de réaction combiné sophrologie / physique : Améliore ta vitesse de réaction et ta prise de décision en combinant travail mental et exercices physiques.

De 14h00 à 16h40 :

- **Analyse de data avancée** : Approfondis ton analyse des acquisitions de données et apprends à détecter les détails qui feront la différence sur la piste.
- **Plan individuel entraînement préparation physique** : Élaboration de ton programme de préparation physique personnalisé avec Christophe Riga.

- **Plan d'entraînement mental et sophrologie** : Définition de ta routine mentale avec Charlène Lamouroux pour optimiser ta concentration et ta gestion du stress en compétition.
- **Application routine préparation** : Intègre les routines établies et affine leur exécution.
- **Tour chrono simulateur** : Mets en pratique tout ce que tu as appris et mesure tes progrès avec un ultime défi chronométré sur le simulateur.
- **Option : La gestion de ses réseaux sociaux** : Apprends les bases de la communication digitale pour maximiser ta visibilité en tant que pilote et attirer des partenaires.

16h40 - Débriefing : Retour sur l'ensemble des apprentissages du week-end, partage des ressentis et définition des objectifs à long terme.

17h00 - Fin de journée

Ce programme intensif est conçu pour optimiser tous les aspects de ta performance en tant que pilote. Tu repars du Bootcamp avec tes routines de mise en condition et ton programme d'entraînement pour la saison !



MY RACING COACH.COM

PILOTER À VOTRE MEILLEUR NIVEAU

Stéphane LECHINE

<https://calendly.com/stephane-mrc/entretien-individuel>

stephane@myracingcoach.com

06 61 48 50 00