



MY RACING COACH

LE GUIDE DU PILOTE

LIGUE KARTING GRAND EST **ROUND 3**

AUTOREILLE - 25 & 26 AVRIL

MINI 60
NATIONALE
KA100
SENIOR
MASTER
GENTLEMAN
KZ2
KZ MASTER
KZ GENTLEMAN

**ENTRÉE VISITEURS
GRATUITE**

**RESTAURATION
SUR PLACE**



INSCRIPTIONS : WWW.LKGE.ORG



LIGUE KARTING
BOURGOGNE
FRANCHE
COMTE



les clés du circuit CKB à Autoreille

La troisième manche de la Ligue sur le circuit CKB d'Autoreille représente un moment clé de la saison. Autoreille est un tracé technique qui récompense la précision, la motricité et la capacité à exploiter pleinement la puissance du KZ sans surcharger les pneus.

Difficile de dépasser

Le circuit se distingue d'abord par sa longue ligne droite, véritable zone stratégique. La qualité de la sortie du dernier virage et de la dernière chicane conditionne toute la vitesse de pointe. Cependant, il reste difficile de doubler car le premier freinage est peu appuyé.

L'épingle du milieu du circuit après une ligne droite plus courte peut offrir une opportunité de dépassement si l'on a bien préparé son attaque en amont.

Le secteur intermédiaire, composé de 4 virages lents est critique pour le temps au tour et nécessite une bonne rotation.

Bien s'entraîner

Dans ce contexte, définir un plan de test structuré avant même d'arriver sur la piste devient indispensable. Chaque séance doit répondre à un objectif précis : valider les points de freinage, comparer les options de trajectoire, ajuster la balance de frein et assurer ses points de braquage.

Un plan de travail cohérent évite les essais désordonnés et permet de construire la performance étape par étape à commencer par le pilotage !

Rendez-vous en piste

Stéphane Léchine
Data Coach
MyRacingCoach

What's App :
0033 661 48 50 00

Email :

stephane@myracingcoach.com

DANS CE GUIDE

2

EDITO

4

LE CIRCUIT CKB d'AUTOREILLE

5

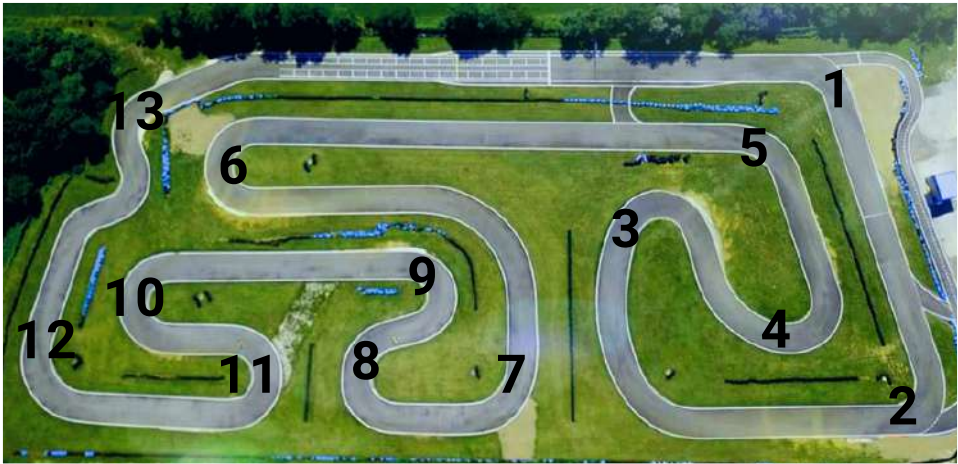
VIRAGES PAR VIRAGES -X30 - Rotax

19

PROGRAMME DATA ALFANO - RACE STUDIO



LE CIRCUIT CKB À AUTOREILLE



Longueur : 1200m - Largeur : 8m - 13 virages

Le d'Autoreille est très technique avec une déclivité sur tout le circuit. il est difficile d'y dépasser, et les enchainements de virages lents sont importants pour le chrono. La chicane du fond est un juge de paix pour la bravoure des pilotes. il est peu exigeant pour les freins mais requiert un bon équilibre du châssis poru les courbes rapides.



VIRAGE PAR VIRAGE - NATIO / X30



VIRAGE 1

Freinage



Corde

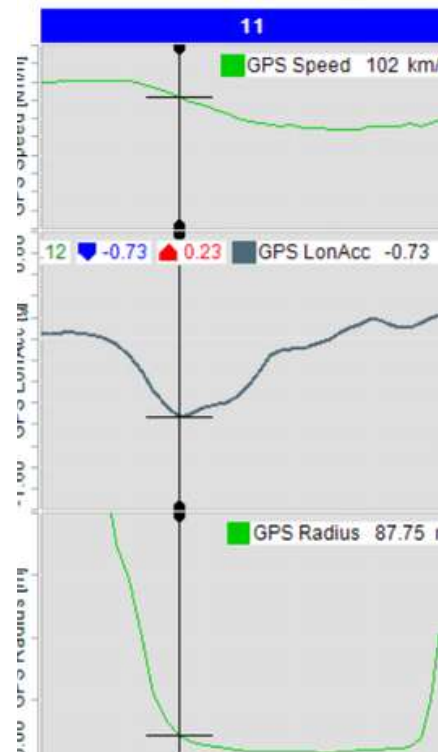


Sortie



VIRAGE TRÈS RAPIDE AVEC UN BREF ET ASSEZ PUISSANT FREINAGE QUI S'EFFECTUE À LA FIN DES LIGNES BLANCHES. ON VEUT ENGAGER LE KART EN UNE SEULE FOIS BIEN À LA CORDE ET UTILISER TOUTE LA PISTE EN ENTRÉE ET JUSQUE SUR LE VIREUR POUR CONSERVER LE MAXIMUM DE VITESSE

Dans les data



VIRAGE 2

Freinage



Corde



Sortie



FREINER TRÈS TARD À LA FIN DE L'ENTRÉE DES STANDS, ON CHERCHE À CONSERVER LA VITESSE EN LONGEANT BIEN LE VIBREUR À DROITE. ÉLARGIR LA SORTIE JUSQUE SUR LE VIBREUR POUR FINIR LA ROTATION DU KART

Dans les data



VIRAGE 3

Entrée



freinage - corde

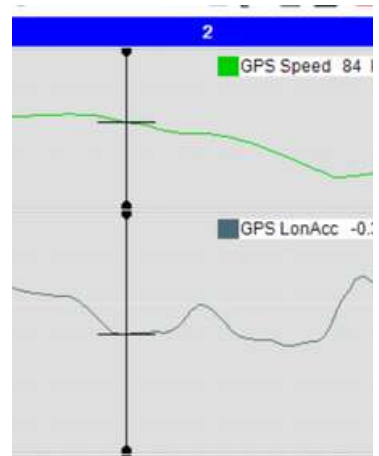


Sortie



LE VIRÉGE 3 DÉBUTE EN HAUT DU CIRCUIT SUR UNE PREMIÈRE CORDE POUR LAQUELLE ON VEUT GARDER LE MAXIMUM DE VITESSE. PUIS SE REFERME AVEC UN FREINAGE ASSEZ APPUYÉ. IL FAUT Y FAIRE PIVOTER LE KART SANS ÉTOUFFER LE MOTEUR ET BIEN RESTER À LA CORDE POUR RESSORTIR LE PLUS À DROITE POSSIBLE.

Dans les data



VIRAGE 4

Freinage



Corde

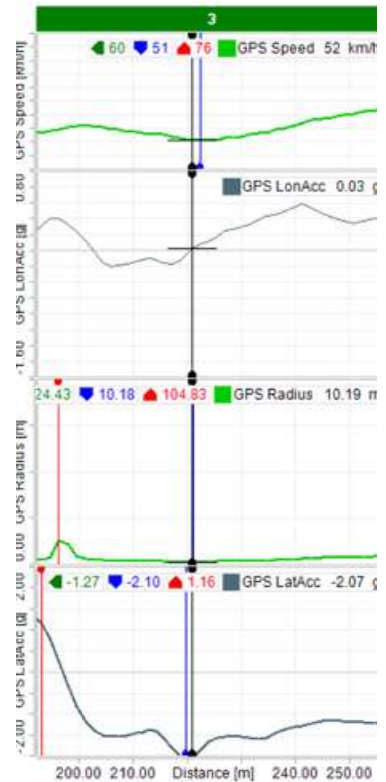


Sortie



EN MONTÉE AVEC PEU DE FREIN, IL EST DIFFICILE DE FAIRE TOURNER LE KART. ON VEUT ARRONDOR LA TRAJECTOIRE TANT QUE POSSIBLE POUR GÉRER L'ACCÉLÉRATION QUI SUIT. LE PLACEMENT EN ENTRÉE ET LA ROTATION SONT ESSENTIELS ET ON RESTE À LA CORDE POUR MINIMISER LA DISTANCE

Dans les data



VIRAGE 5

braquage



Corde

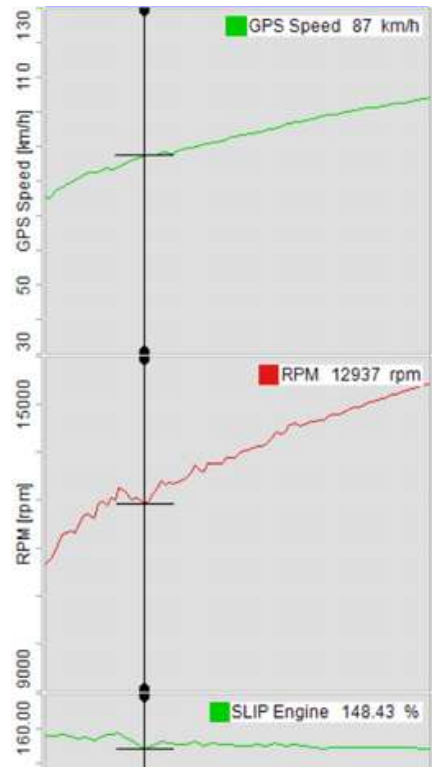


Sortie



LA CLÉ DE CE VIRAGE RAPIDE EST DANS LE POINT DE BRAQUAGE. IL SE PASSE À FOND ET ON VISE À MINIMISER LA PERTE DE VITESSE AU POINT DE CORDE. N'UTILISER QUE LA PISTE NÉCESSAIRE POUR ARRONDIR LA TRAJECTOIRE EN SORTIE

Dans les data



VIRAGE 6

Freinage



Corde

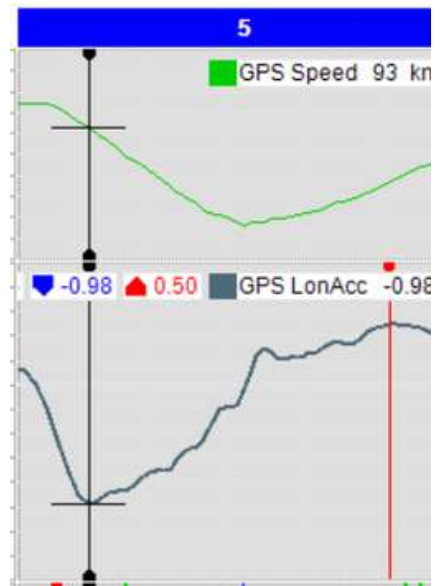


Sortie



LE GROS FREINAGE DU CIRCUIT, ON Y VISE 1G DE PUISSANCE DE FREINAGE. IL EST IMPORTANT D'AVOIR UN REPÈRE BIEN EN PLACE CAR C'EST UNE OPPORTUNITÉ DE DÉPASSEMENT. L'ÉPINGLE EST CLASSIQUE, ON ÉLARGIT EN SORTIE POUR L'ACCÉLÉRATION QUI SUIT

Dans les data



VIRAGE 7

Entrée



milieu

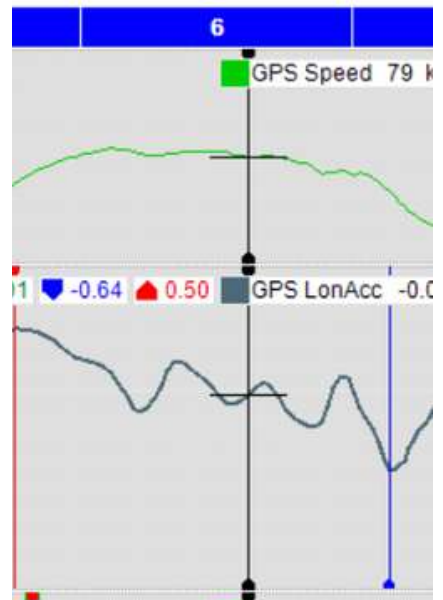


Sortie



LE VIRAGE 7 EST UNE LONGUE COURBE QUI SE REFERME ET SE TERMINE AVEC UN FREINAGE EN APPUI. ON VEUT ESSAYER DE GARDER TOUTE LA VITESSE EN ARRONDISSANT LA TRAJECTOIRE SUR TOUTE LA MONTÉE EN ÉVITANT DE GLISSER

Dans les data



VIRAGE 8

Freinage



Corde

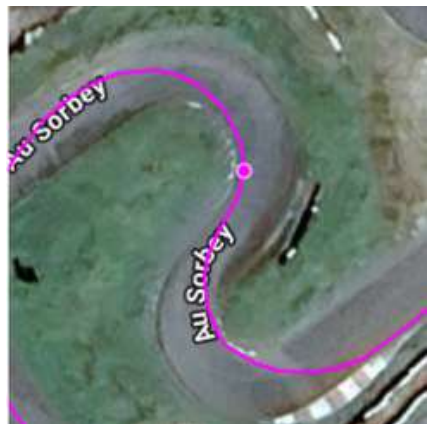


Sortie



ON VA SE SERVIR DU FREINAGE EN APPUI POUR BIEN FAIRE TOURNER LE KART DANS TOUTE LA PORTION D'ENTRÉE. ON RESTE AVEC UNE TRAJECTOIRE PLUTÔT SERRÉE JUSQU'À LA SORTIE QUI CONDITIONNE DIRECTEMENT LE SUIVANT. LE PLACEMENT EST ESSENTIEL.

Dans les data



VIRAGE 9

Braquage



Corde

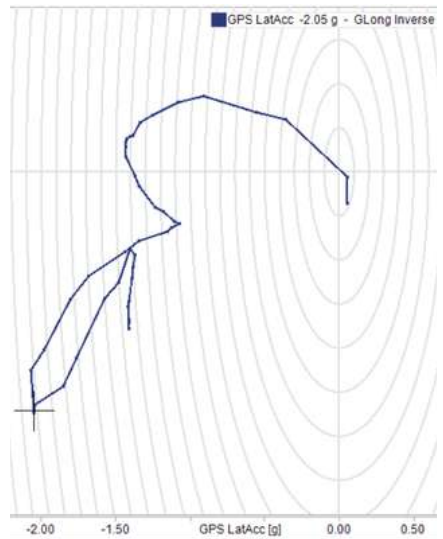


Sortie



LE PLACEMENT DU VIRAGE 8
CONDITIONNE
DIRECTEMENT CE VIRAGE.
IL FAUT SE SERVIR DE LA
DÉCLIVITÉ DE LA PISTE
POUR FAIRE TOURNER LE
KART EN ENTRÉE POUR
ÉVITER DE GLISSER EN
SORTIE CAR CELA IMPACTE
L'ACCÉLÉRATION QUI SUIT

Dans les data



VIRAGE 10

Freinage



Corde

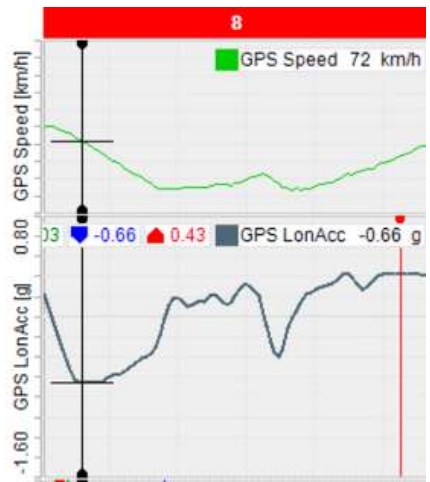


Sortie



LA COURTE ACCÉLÉRATION PERMET UN FREINAGE ASSEZ APPUYÉ DONT IL FAUT SE SERVIR POUR FAIRE TOURNER LE KART. RÉDUIRE LA DISTANCE EN LONGEANT LA LIGNE BLANCHE À LA CORDE ET NE PAS RESSORTIR AU DELA DU MILIEU DE PISTE POUR PRÉPARER LE VIRAGE SUIVANT

Dans les data



VIRAGE 11

Freinage



Corde

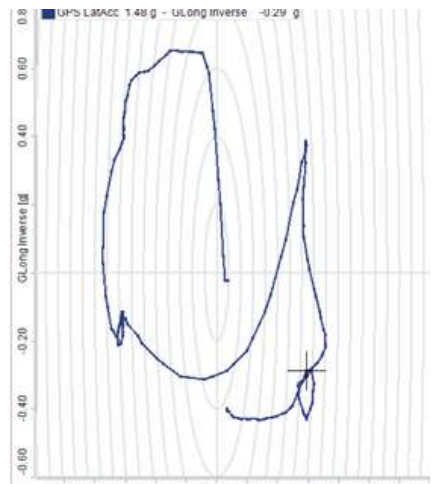


Sortie



TENTER DE FAIRE UNE COURTE ROTATION AU LEVER DE PIED EN MONTÉE. IL FAUT RÉSISTER À L'ENVIE DE FAIRE PIVOTER LE KART À L'ACCÉLÉRATION CAR CELA FAIT PERDRE DU TEMPS SUR LA RÉACCÉLÉRATION. ON VA ÉLARGIR EN SORTIE POUR GÉRER LA MOTRICITÉ

Dans les data



VIRAGE 12

Entrée



Corde

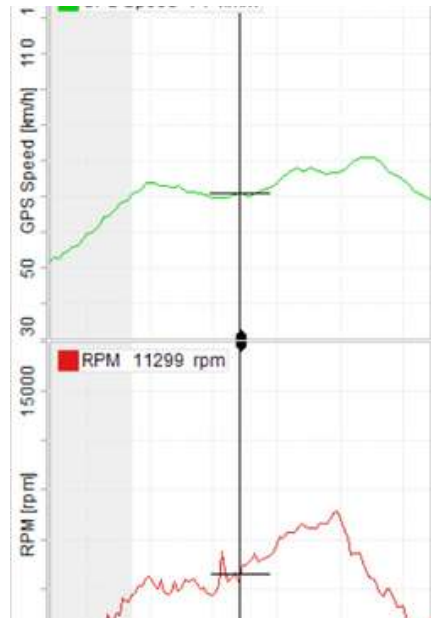


Sortie



ON A BESOIN D'UN BON ÉQUILIBRE DU CHASSIS POUR PASSER À FOND SANS PERTE DE VITESSE. ON UTILISE TOUTE LA PISE EN ENTRÉE AVEC UN BRAQUAGE PAS TROP TÔT. LE POINT DE CORDE EST RELATIVEMENT TARDIF ET ON UTILISE LA PISTE NÉCESSAIRE POUR SE PLACER VERS LA CHICANE EN SORTIE

Dans les data



VIRAGE 13

Entrée



milieu



Sortie



LÉGER FREIN POUR PLACER LE KART ET NE PAS RENTRER TROP TÔT DANS LA CHICANE AVEC UNE LIGNE PAS TROP DIRECTE ENTRE LE DROITE ET LE GAUCHE. ON VEUT PRIVILÉGIER LA DEUXIÈME PARTIE AVEC UN BON POSITIONNEMENT DU KART DÈS LE GAUCHE DE LA CHICANE POUR ÊTRE À FOND SUR L'ACCÉLÉRATION.

Dans les data





MAITRISE L'ANALYSE DE TES DONNÉES MYCHRON - ALFANO

Nos programmes en ligne

- Comprendre le logiciel
- Interpréter les données
- Adopter un protocole
- Travailler le ressenti

Accompagnement course

- Analyse des data
- Coaching driving
- Utilisation de la vidéo
- Prise de repères



Stéphane Léchine

BPJEPS Moniteur de pilotage
spécialiste en acquisitions de données



EN SAVOIR PLUS

<https://myracingcoach.com>



MyRacingCoach.com