



MY RACING COACH

LE GUIDE DU PILOTE KZ



CIRCUIT JEAN BRUN

les clés du circuit de Varennes

J'ai rédigé ce guide après avoir accompagné de nombreux pilotes en KZ à Varennes pour leurs acquisitions de données. Ensemble, nous avons trouvé là où se joue la performance sur la piste et je souhaite partager quelques points de vues et paramètres que l'on peut valider dans ses données. L'adéquation entre le ressenti du pilote et la réalité des data est cruciale pour choisir les bons réglages. A vous d'expérimenter et de trouver vos marques sur la piste.

Les repères de la performance

Dans ce contexte, la prise de repères devient essentielle. Il est indispensable d'identifier précisément ses points de freinage, son point de braquage, sa zone d'appui et son moment de remise des gaz. Ces repères constituent la base de la régularité et permettent de répéter une action avec constance avant de la faire évoluer.

Cette démarche repose sur la prise de notes rigoureuse et sur l'utilisation d'outils adaptés, comme la fiche virage par virage. Structurer ses observations permet de transformer chaque session en véritable étape de progression.

Une appli faite pour les pilotes

C'est précisément l'objectif de l'application MyRacingCoach : offrir aux pilotes des outils concrets pour consigner leurs repères, comparer leurs choix et analyser leurs performances secteur par secteur. Associer prise de notes et analyse de données permet de passer d'un simple roulage à une progression construite et mesurable.

À vous de tester appliquer et valider la méthode.
Rendez-vous en piste !

Stéphane Léchine
Data Coach
MyRacingCoach

What's App :
0033 661 48 50 00

Email :
stephane@myracingcoach.com



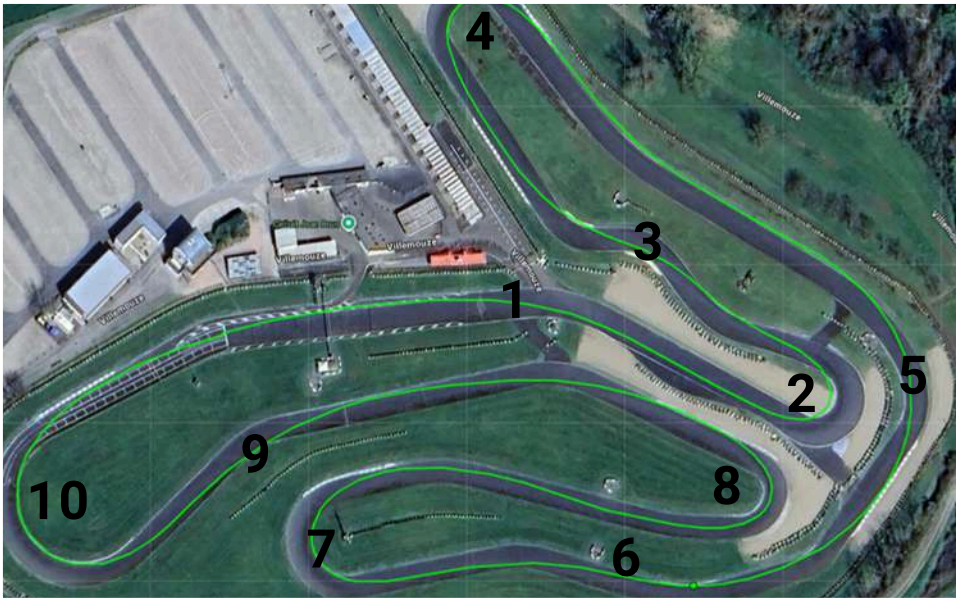
DANS CE GUIDE

- 2** EDITO
- 4** LE CIRCUIT DE VARENNES
- 5** VIRAGES PAR VIRAGES -KZ
- 16** L'APPLICATION MYRACINGCOACH
- 18** LA SOPHROLOGIE POUR LES PILOTES



Photo Philippe Roux 2026

LE CIRCUIT DE VARENNES



Longueur : 1430m - Largeur : 8m - 9 virages

Le circuit de Varennes est très apprécié des pilotes avec une alternance de virages très rapides qui demandent beaucoup d'engagement et des virages serrés techniques qu'il convient de bien négocier. Le revêtement a été complètement refait en 2026. Lors des premières courses le grip est très changeant tout au long du week-end. Les possibilités de dépassement existent à différents endroits du circuit et rendent les courses spectaculaires.



VIRAGE PAR VIRAGE - KZ

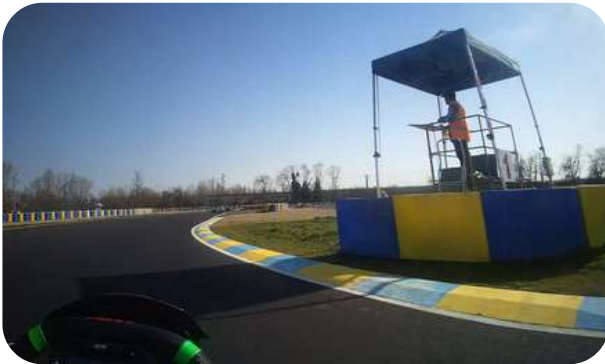


VIRAGE 1

Entrée



Corde

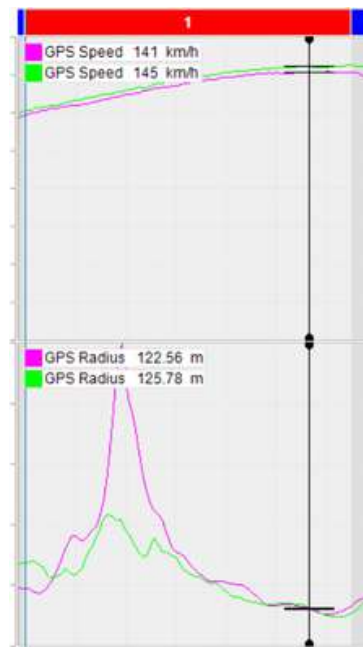


Sortie



LE PREMIER VIRAGE QUI TERMINE LA LIGNE DROITE SE PREND À FOND SANS DIFFICULTÉ APPARENTE. CEPENDANT IL CONVIENT DE BIEN ATTENDRE LA FIN DE LA LIGNE BLANCHE POUR ENGAGER LE VIRAGE ET LAISSER LE KART ROULER SANS CONTRAINTES. CELA PEUT OCCASIONNER UN ÉCART SIGNIFICATIF SUR LA VMAX. ON LONGE LA CORDE APRÈS LE POSTE DE COMMISSAIRE.

Dans les data



VIRAGE 2

Freinage



Corde

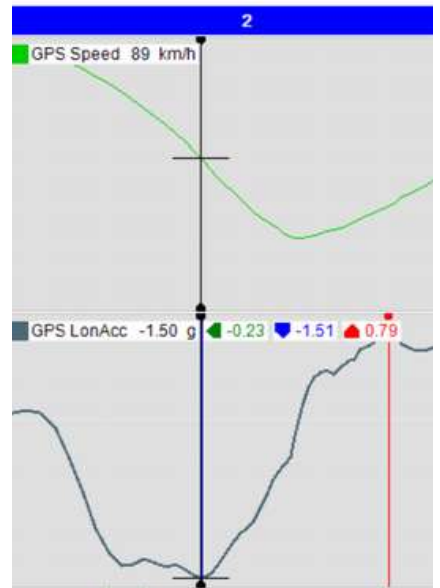


Sortie



LE FREINAGE DÉMARRE À LA FIN DE LA ZONE ÉLARGIE À DROITE POUR ATTEINDRE **1.5G EN VALEUR DE FREIN.** ON EFFECTUE LA ROTATION TRÈS À LA CORDE POUR RESSORTIR RELATIVEMENT AU MILIEU DE LA PISTE AFIN DE PRÉPARER LA CHICANE SUIVANTE

Dans les data



VIRAGE 3

Freinage



Corde

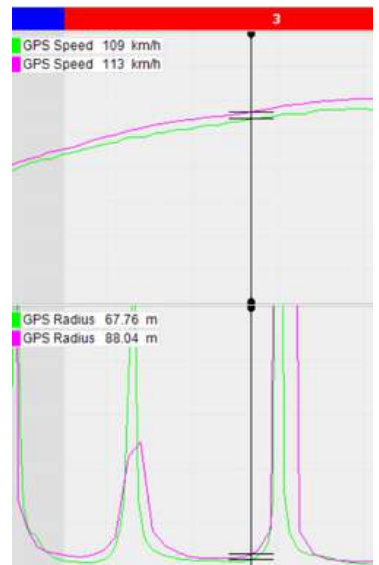


Sortie



LA CHICANE NÉCESSITE DE BIEN EFFECTUER LE PREMIER DROITE POUR S'OUVRIRE LA TRAJECTOIRE DE LA DEUXIÈME PARTIE ET IDÉALEMENT TIRER UNE LIGNE DROITE ENTRE LE GAUCHE ET LE DEUXIÈME DROITE. LAISSER ALLER LE KART EN SORTIE JUSQUE SUR LE VIBREUR **EN ACCÉLÉRATION CONSTANTE**

Dans les data



VIRAGE 4

Freinage



Corde

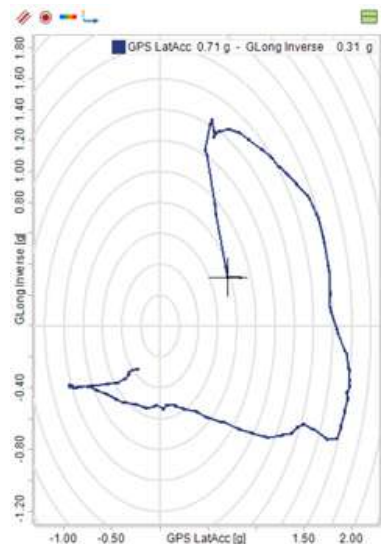


Sortie



L'ÉPINGLE DU CAMPING DÉMARRE PAR UN GROS FREIN À LA FIN DU VIBREUR AVEC UNE ROTATION MAITRISÉE JUSQU'AU POINT DE CORDE. IL FAUT PRIVILÉGIER LA MOTRICITÉ EN SORTIE AVEC UN PASSAGE DE 2 EN 3 TRÈS TÔT ET SANS FORCÉMENT ÉLARGIR LA TRAJECTOIRE.

Dans les data



VIRAGE 5

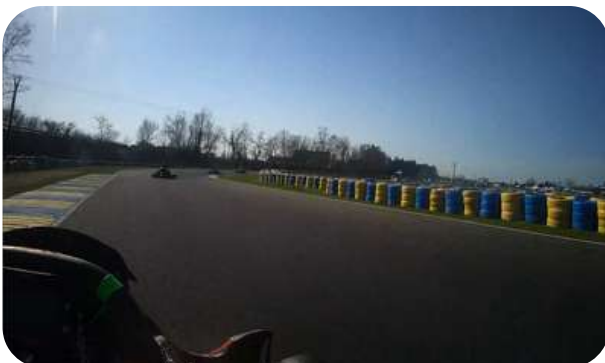
Entrée



Corde

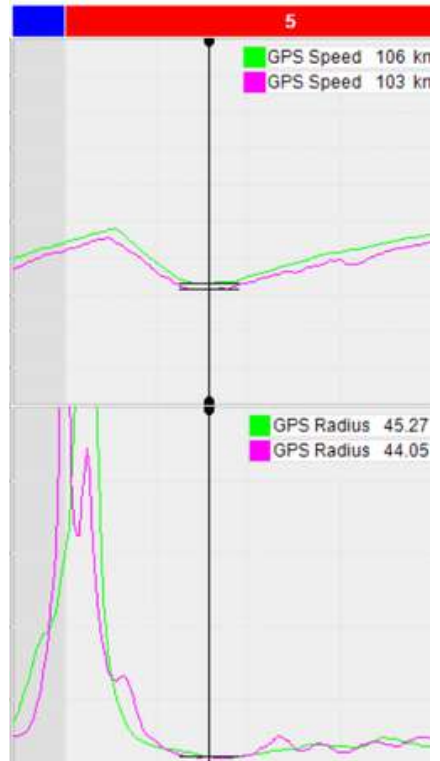


Sortie



LA CLÉ DU DOUBLE DROIT RÉSIDE DANS **LE POINT DE BRAQUAGE** QUI NE DOIT PAS S'EFFECTUER TROP TÔT. BIEN ATTENDRE D'AVOIR LE VIBREUR EN VUE APRÈS LE POSTE COMMISSAIRE POUR ENGAGER. LONGER LA CORDE À PARTIR DU MILIEU DU VIRAGE ET UTILISER TOUTE LA PISTE EN SORTIE

Dans les data



VIRAGE 6

Droite

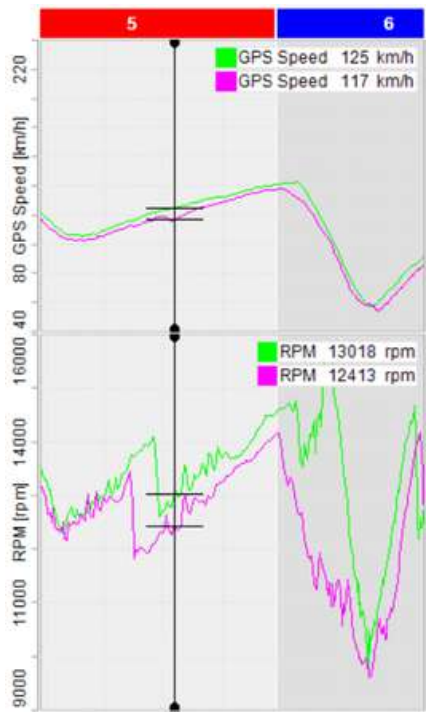


Corde



CETTE PORTION NE PRÉSENTE EN APPARENCE PAS DE DIFFICULTÉS, MAIS IL FAUT VEILLER À **BIEN LAISSER ROULER LE KART** EN ENROULANT LE PREMIER DROITE PUIS SE PLACER IDÉALEMENT BIEN À LA CORDE POUR LA COURBE GAUCHE POUR PRÉPARER LE FREINAGE QUI SUIT.

Dans les data



VIRAGE 7

Freinage



Corde

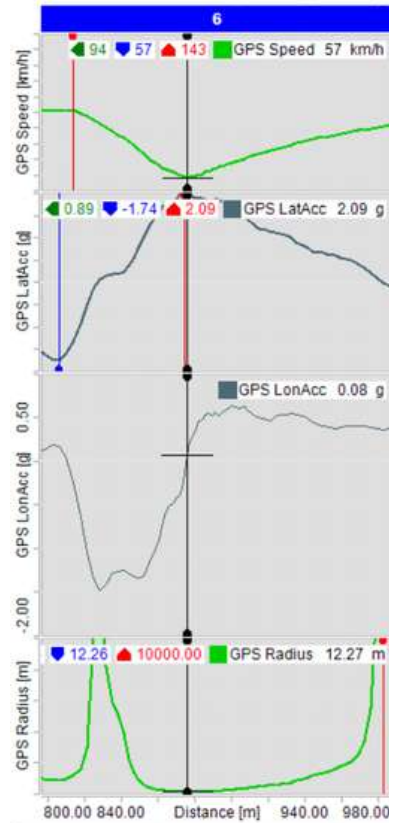


Sortie



LE VIRAGE DU PYLONE DÉBUTE PAR UN FREINAGE IMPORTANT ET UNE ENTRÉE DIRECTE EN LIGNE DROITE. IDEALEMENT ON VA RÉALISER UN V AVEC UN POINT DE ROTATION BIEN MARQUÉ AU MILIEU DE LA COURBE.

Dans les data



VIRAGE 8

Entrée



Corde

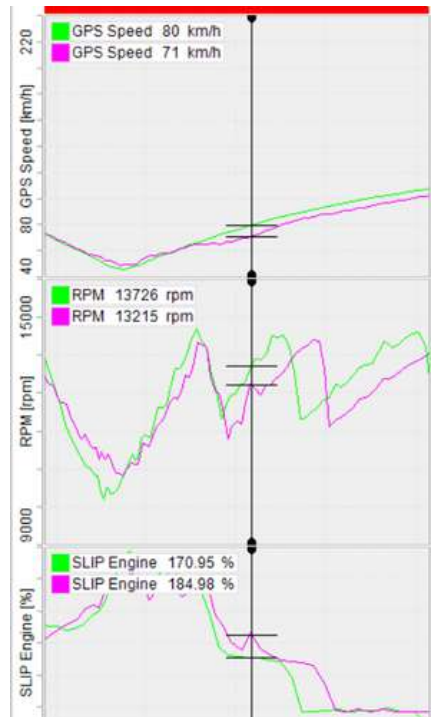


Sortie



LE REPÈRE DE FREINAGE POUR LE VIRAGE 8 EST COMPLIQUÉ À TROUVER. ON VEUT UTILISER LA PHASE DE FREINAGE POUR ENGAGER LA ROTATION DU KART AVEC UN POINT DE CORDE ASSEZ TARDIF. ON PRIVILÉGIE LA MOTRICITÉ À L'ACCÉLÉRATION EN SORTIE SANS NÉCESSAIREMENT ÉLARGIR LA TRAJECTOIRE

Dans les data



VIRAGE 9

braquage



Corde

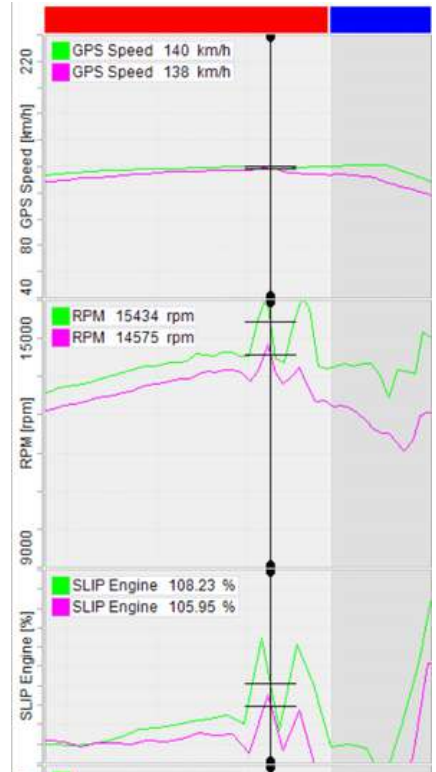


Sortie



NE PAS BRAQUER AVANT LA LIGNE ROUGE. C'EST LA CLÉ POUR **ABSORBER LA BOSSE** DU VIRAGE 9. CELA PERMET DE SE PLACER À LA CORDE DANS LA BONNE DIRECTION ET DE LAISSER LE KART FILER EN LIGNE DROITE EN DIRECTION DU VIRAGE SUIVANT

Dans les data



VIRAGE 9

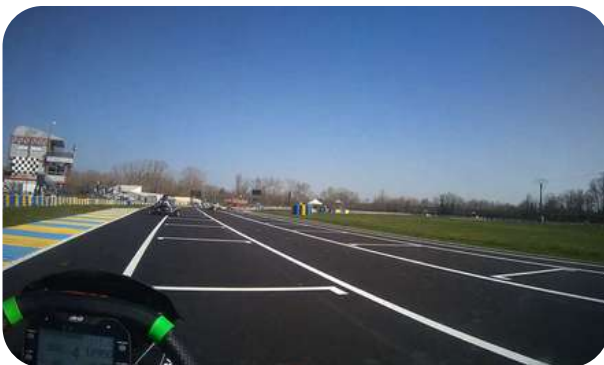
Freinage



Corde

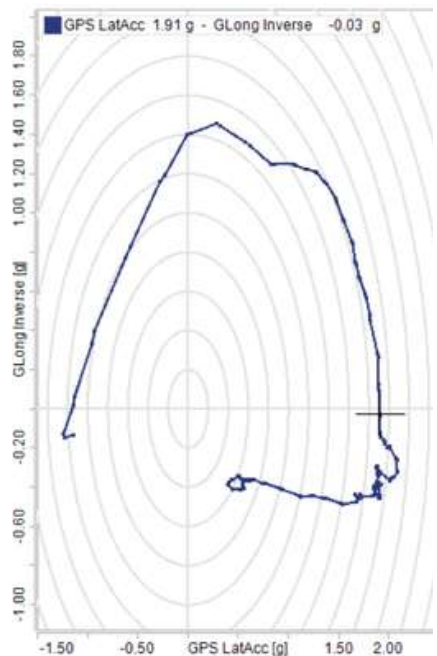


Sortie



LE DERNIER VIRAGE DÉMARRE PAR UN FREINAGE TRÈS INTÉRIEUR ET IL FAUT RÉSISTER À L'ENVIE D'ACCÉLÉRER TROP FORT POUR GARDER **UNE TRAJECTOIRE SERRÉE** TOUT AU LONG DE LA COURBE. EN SORTIE ON SE PLACE DANS LA DIRECTION DE LA COURBURE DE LA LIGNE DROITE POUR CONTRAINDRE LE MOINS POSSIBLE LE KART

Dans les data



ANALYSE LES DATA AVEC TON SMARTPHONE

Charge tes fichiers AIM / Alfano et découvre ta performance cachée. L'application calcule automatiquement tes secteurs personnalisés et te dit comment réaliser ton meilleur temps théorique.

- ✓ Import de fichiers
- ✓ Analyse détaillée
- ✓ Comparaison
- ✓ Réglages



**TÉLÉCHARGE
L'APPLICATION
MAINTENANT**



L'APPLI MYRACINGCOACH



COMPARE TES DONNÉES

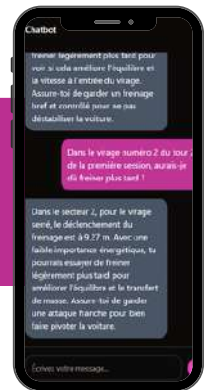
SUPERPOSE TES SESSIONS ET VOIS IMMÉDIATEMENT OÙ TU GAGNES / PERDS DU TEMPS. COMPATIBLE ALFANO ET AIM.

Compare ton meilleur temps avec ton théorique et ta constance par secteurs. Visualise ta vitesse, ton freinage et ta trajectoire.

TON COACH IA

UN ASSISTANT IA À CHAQUE SESSION QUI ANALYSE TES DONNÉES POUR TE CONSEILLER SUR MESURE.

Retrouve les informations de ta session, questionne sur ta performance et obtiens des réponses précises sur ton pilotage.



TA BASE DE DONNÉES PILOTE

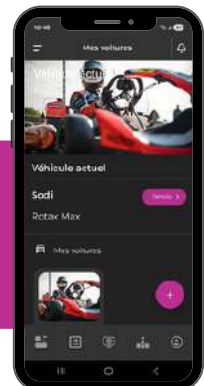
CENTRALISE TOUTE TON ACTIVITÉ PISTE. COURSES, ESSAIS, RÉGLAGES, SENSATIONS.

Construis ta mémoire de pilote. Retrouve un historique complet : prépare, organise et enregistre chaque session de roulage.

TES VÉHICULES ET TES RÉGLAGES

RENSEIGNE TES FICHES DE RÉGLAGES ET TON FEELING

Ne perds plus jamais une configuration gagnante : fiches véhicules détaillées, sauvegarde de tes réglages par circuit et comparaison de tes setups.



LA SOPHROLOGIE POUR LE KARTING

Sophro-préparatrice mentale
CHARLENE LAMOUREUX



CONTACTS



+33 6 75 94 02 23



sophrologie.soph.race@gmail.com



Soph'race



Soph_race

En tant que **préparatrice mentale et sophrologue**, j'accompagne les pilotes automobiles et karting dans la gestion optimale de leur performance, de leurs émotions et de leur concentration. Mon rôle est de les aider à développer une **maîtrise mentale solide**, à renforcer leur confiance en eux et à mieux gérer la pression en compétition. Grâce à des techniques issues de la sophrologie et de la préparation mentale, j'interviens aussi bien en amont des courses que pendant les périodes d'entraînement et de récupération.

Mon objectif : permettre à chaque pilote de révéler son plein potentiel, avec lucidité, calme et efficacité, même dans les situations les plus exigeantes.

Charlène Lamouroux

SE PRÉPARER MENTALEMENT

"Le Volant de la Concentration"

Je vous propose un exercice simple et puissant pour améliorer votre capacité de concentration pendant toute la course, quelles que soient les conditions ou les imprévus.

Comment cela fonctionne ?

Vous n'avez qu'à ouvrir l'audio grâce au QR code joint, à vous installer dans un endroit calme et à pratiquer la séance en guise d'entraînement en amont des courses. Il vous guide pas à pas pour intégrer la méthode.

Le jour J :

Juste avant de prendre le départ, pendant le temps d'attente en pré-grille, il vous suffit de tracer un carré avec votre doigt à l'intérieur de votre volant et de respirer tout autour du carré, comme vu à l'entraînement. Cela permet de recentrer l'esprit immédiatement et de retrouver votre concentration en quelques instants.

Un outil mental concret, rapide et efficace, à utiliser dès votre prochaine course.





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