

**Voici une liste partielle des activités qui vous attendent au Congrès/festival international inaugural des femmes motocyclistes de la CMC, présenté par Honda. Revenez souvent car cette liste est mise à jour à intervalles réguliers.**

<b>Ateliers et séminaires</b>	
<b>Sécurité et environnement</b>	Honda
<b>Notre puissance</b>	<b>Sue Slate and Gin Shear</b>
<p>Gin Shear et Sue Slate, fondatrices de la Women's Motorcyclist Foundation, partagent le même objectif personnel et c'est celui qu'elles désirent répandre : vivre une série interminable d'aventures.</p> <p>Pour ces deux femmes, la plupart de ces aventures ont été reliées à leur passion pour la vie sur deux roues. Elles croient fermement que leur propre puissance s'est manifestée, dans une grande mesure, par le motocyclisme. La raison en est simple puisque le motocyclisme, par nature, fait reposer carrément sur la conductrice les responsabilités de la compétence, des décisions, du jugement, de la sécurité et du plaisir.</p> <p>Venez voir où elles ont été et où nous pouvons toutes aller.</p>	<p>Gin Shear est directrice exécutive et Sue Slate est présidente du conseil des programmes nationaux pour la Women's Motorcyclist Foundation, Inc.</p> <p>Sue et Gin ont créé la WMF, Inc. comme une fondation caritative/éducative. Non seulement la fondation a-t-elle amassé plus de 2,3 millions de dollars pour la recherche sur le cancer du sein, mais la WMF, Inc. fournit aussi des cours de la Croix-Rouge en RCR et en premiers soins aux troupes de scouts, clubs de motocyclistes, et entraîneurs de MSF.</p> <p>Gin et Sue ont toutes deux enseigné pour Learn2Ride à Rochester, New York, depuis 1992. D'autre part, Sue travaille avec Riders of Kawasaki pour Kawasaki Motor Corp., U.S.A. aux événements et aux rallyes.</p> <p>Chacune d'elles est non seulement fervente de conduite routière, mais aussi de courses et de conduite sport double. Deux des grands programmes de WMF, Inc. "On Track for a Cure" et "Adventure for the Cures" unissent la collecte de fonds et la formation à la conduite. Ces programmes sont conçus pour accomplir le maximum pour la cause tout en améliorant les compétences et en multipliant le nombre de possibilités pour les conductrices lorsqu'il s'agit de la vie sur deux roues.</p> <p>En 2000, Gin et Sue ont été nommées pionnières du motocyclisme par la Heritage Foundation de l'American Motorcyclist Association. Comme telle, la WMF, Inc. ainsi que Gin Shear et Sue Slate sont représentées dans l'exposition ambulante de la Heritage Foundation sur "Women in Motorcycling". La présentation a accompagné les événements motocyclistes, salons commerciaux et conférences nationales aux États-Unis.</p> <p><a href="http://www.womensmotorcyclistfoundation.org">www.womensmotorcyclistfoundation.org</a></p>
<b>Pilates</b> Kelly Patterson McGrath	<b>Kelly Patterson McGrath</b> , présidente et directrice générale Patterson McGrath Associates
<p>La méthode Pilates est un système d'exercice qui vise à développer le "centre" du corps afin de créer un noyau stable pour tous les types de mouvement.</p>	<p>Kelly est une conférencière, facilitatrice et formatrice dynamique. Sa passion est de fournir aux gens les outils et les techniques qui leur permettront de</p>

La méthode développe la concentration menant à une meilleure maîtrise du corps qui, à son tour, développe un noyau central fort qui libère le corps, permettant la fluidité du mouvement et la précision.

Kelly réunit sa compréhension approfondie de la conduite et de la méthode Pilates pour fournir un programme spécialement conçu pour mieux vous préparer aux exigences physiques et mentales de la conduite d'une motocyclette – et, ultimement, pour en profiter encore plus !

### **L'équilibre – La vie et tout le reste**

Kelly Patterson McGrath

Comment apprenons-nous à larguer ce qui échappe à notre contrôle et à nous concentrer sur ce que nous pouvons maîtriser ?

Pourquoi avons-nous de la difficulté à dire "non" ?

Lors de cette présentation dynamique, nous allons découvrir cinq techniques fondamentales pour gérer le stress et créer l'équilibre dans notre vie.

Puissante, informative et agréable, cette séance vous aidera à développer des compétences proactives pour mieux gérer ces pressions quotidiennes que nous devons toutes affronter.

- Comprendre comment votre stress a un impact sur vous et sur les personnes qui vous entourent
- Découvrir de nouvelles compétences et techniques pour gérer le changement et la diversité
- Apprendre des techniques efficaces qui vous aideront à identifier vos signaux avertisseurs de stress

découvrir leur propre potentiel, de vivre leur vie pleinement. Elle a créé une excellente série de programmes sous la bannière "The Power of Women Learning Series", ainsi qu'un journal intitulé *The Power of Women Daily Journal* – et dessert aussi une clientèle corporative qui fait appel à ses services pour les programmes de formation.

Kelly a travaillé pour des organisations de formation internationales dans des rôles de haut niveau, développant et livrant des programmes sur la gestion du stress, l'intelligence émotionnelle, l'équilibre de la vie au travail, et la formation d'équipe pour le secteur public et les compagnies Fortune 500 à travers l'Amérique du Nord. Elle est aussi formatrice StressMap® certifiée.

Kelly est passionnée du motocyclisme, conduit une superbe 1200 HD Sportster de modèle 2001, et a été la créatrice de Diva Rider Wear et Diva Rider Journal. Cette gamme de vêtements et de journaux est connue à travers l'Amérique du Nord et l'Australie.

La facilité naturelle de Kelly à établir le lien avec les personnes qui l'entourent et son aptitude unique à créer la clarté à partir du chaos contribuent non seulement à son efficacité comme entraîneuse et conférencière mais aussi comme communicatrice percutante sachant présenter ses idées avec conviction, passion et humour.

[www.leadforwomen.com](http://www.leadforwomen.com)

[www.pilatesfitness.ca](http://www.pilatesfitness.ca)

### **Les aventures de Team Tumbleweed au Maroc**

Chantal Cournoyer, Stéphanie Chagnon  
*Commandité par BMW Motorrad*

Le rallye Roses des Sables est un événement strictement réservé aux femmes qui se déroule au Maroc et est basé sur la tradition pure d'un rallye africain.

In octobre 2008, Chantal Cournoyer et Stéphanie Chagnon, alias Team Tumbleweed – pilotant des BMW G450X flambant neuves – sont devenues les premières canadiennes à participer à ce rallye motocycliste, et les premières participantes de tout temps à le terminer sur des motos.

Le terrain extrêmement hostile va des coulées de lave aux dunes de sable. Le rallye était un périple solo dans les dunes de sable utilisant uniquement des cartes et une boussole. Les deux derniers jours,

### **Stéphanie Chagnon**

Le goût de l'aventure de Stéphanie lui a vite fait découvrir le motocyclisme, suivi par une carrière comme pilote/mécanicienne d'hélicoptère. Son travail l'a amenée dans tous les coins du Canada (sauf au Yukon) pour les feux de forêt, les projets hydroélectriques, la recherche, l'archéologie et les projets miniers. Elle a passé 75 % de son temps dans des camps éloignés, sans téléphone ni télé, ni chauffage, ni toilettes. Elle a donc appris beaucoup en matière de flexibilité, ingéniosité et réaction rapide.

Stéphanie a participé à plusieurs rallyes et challenges GS au Canada. En 2007, elle et son mari ont parcouru le sentier Trans American – 12 400 km de sentiers et de routes de campagne allant du Tennessee à l'Oregon. En 2008, en compagnie de Chantal Cournoyer (alias Team Tumbleweed), elle a terminé le rallye Roses des Sables aux commandes d'une BMW

surnommés “Marathon”, furent passés seules dans le désert avec seulement un sac de couchage et un peu de nourriture.

Chaque équipe apporta aussi 50 kilos de matériel humanitaire pour la fondation Children of the Desert ([www.enfantsdudesert.org](http://www.enfantsdudesert.org)).

Cette séance stimulante fera jaillir en vous l’étincelle de l’aventure et vous démontrera que chaque rêve est possible quand on se fixe des objectifs et que l’on croit en soi.

G450X – un voyage extraordinaire à travers le Maroc. Cet été, elle participera au rallye Paris-Dacre Dual-Sport de l’Ontario – un trajet épuisant de 780 km effectué en une seule journée.

Stéphanie attribue au motocyclisme l’atteinte du prochain niveau. « Lors des longs voyages ou durant un rallye, vous entrez en contact avec la nature et relevez des défis allant des facteurs inconnus comme les variations de route, les pannes mécaniques et se perdre tout simplement. Cela aide à savoir qui vous êtes et ce dont vous êtes capable. »

### **Chantal Cournoyer**

Chantal Cournoyer incarne l’aventure et la vie au maximum – qu’il s’agisse d’organiser le challenge GS BMW annuel, de se préparer pour un rallye dans le désert africain, de donner un cours sur la conduite hors route, ou de promouvoir d’autres événements motocyclistes.

Elle a commencé à s’intéresser professionnellement au motocyclisme il y a 8 ans quand des problèmes de santé l’ont forcé à quitter sa carrière de chef. À l’époque, elle conduisait déjà une Harley-Davidson depuis 13 ans, et eut la chance d’obtenir un emploi chez Harley-Davidson Montréal/Moto Internationale BMW Motorrad, où elle est présentement directrice du marketing, des promotions et des événements.

Son rôle chez Moto Internationale BMW lui donna l’occasion d’organiser un challenge GS BMW, et elle passa rapidement d’organisatrice à organisatrice et participante.

En octobre 2008, Chantal Cournoyer et sa partenaire, Stéphanie Chagnon (alias Team Tumbleweed), ont terminé le rallye Roses des Sables aux commandes d’une BMW G450X – une randonnée extraordinaire à travers le Maroc. Cet été, elle participera aussi à certaines courses enduro amateur. Elle travaille aussi à un itinéraire pour un voyage solo d’un an en motocyclette qu’elle a l’intention d’entreprendre plus tard cette année.

### **Journey of the Heart**

Lesley Gering

*Commandité par BMW Motorrad*

Le zèle de Lesley pour la vie est inexorablement lié à sa motocyclette. Plus souvent qu’autrement, le symbolisme et l’imagerie de ses expériences apparaissent non seulement dans son art, mais s’accompagnent d’une signification et d’une perspective enrichissant son voyage.

Le motocyclisme lui a fait parcourir en solo des voyages allant du sommet de l’Himalaya à un circuit de 5 mois en Amérique du Nord. Il y a deux ans, sa vie a radicalement changé suite au décès de sa

### **Lesley Gering**

Lesley Gering est mère, motocycliste, journaliste, photographe et artiste diplômée d’Emily Carr. Son art croise les médiums en photographie, cinématographie, composition, vidéographie, art 2-D, et même l’art pyrotechnique. Son oeuvre a paru dans plus de 50 publications mondiales, alors que ses photographies et ses articles ont été publiés dans plus d’une douzaine de magazines motocyclistes à l’échelle internationale. Sa série photographique “Women and the Art of Motorcycles” est devenue un calendrier dont les recettes ont été offertes à la recherche sur le cancer du sein.

<p>meilleure amie, l'étape finale d'un divorce, la fin d'une ère d'amitié, et la réalisation que la tristesse et la folie semblaient vouloir s'emparer de sa vie. Lesley entreprit un intense voyage de 21 jours en motocyclette à Burning Man qui lui donna le temps et l'espace pour regarder tout au fond de son coeur, trouver sa liberté, garer sa tristesse, et recommencer à vivre avec passion et selon la vérité.</p> <p>Depuis lors, elle a travaillé dur pour équilibrer ses rôles de mère, motocycliste, artiste et partenaire sans se perdre elle-même de vue.</p> <p>Vous serez captivée en écoutant Lesley faire revivre ses expériences d'écouter et de suivre son coeur par des histoires et des images.</p>	<p>Sa fascination pour la machine l'a amenée à suivre des cours où elle a pu complètement démonter et remonter plusieurs motocyclettes. Alors qu'elle a amorcé ces projets, les commanditaires sont apparus, et elle a entrepris des essais de conduite et présenté des résultats d'essais pour les magazines motocyclistes partout dans le monde. Elle est non seulement conductrice experte, mais sait comment transposer son zèle pour la mécanique et son art de la conduite dans sa vie.</p> <p>L'approche aux multiples facettes de Lesley Gering, son courage d'être fidèle à elle-même et son aptitude à inspirer les autres marquent l'évolution de la synthèse de ses passions – l'art et le motocyclisme.</p> <p><a href="http://www.motorgirl.com">www.motorgirl.com</a></p>
<p><b>Planification du voyage</b></p> <p>Trucs et conseils pour faire vos bagages, bien manger et bien paraître.</p>	<p><i>Commandité par Deeley Harley-Davidson Canada</i></p>
<p><b>La psychologie de la route</b> <i>Commandité par Learning Curves</i></p> <p>La majorité des motocyclistes estiment avoir des compétences supérieures à la moyenne. Comme le disait Stirling Moss, « Personne ne voudrait admettre être minable sur la route ou au lit. » À quel point sommes-nous capables, comme motocyclistes, de déterminer nous-mêmes le niveau de risque en choisissant une vitesse particulière, une voie quelconque, une route ou voire même un style de conduite ?</p> <p>Spécifiquement, est-il possible que nous soyons plus en sécurité sur de mauvaises routes ? Que l'incertitude de la circulation fait de nous de meilleures motocyclistes ? Que la convergence à la dernière minute, la séparation des voies et l'utilisation de la voie médiane peuvent être justifiées en termes de sécurité ? Que les signaux de la circulation peuvent causer un comportement routier non sécuritaire ? Avons-nous une plus grande sécurité en auto qu'à moto ? Les femmes causent-elles plus de congestion routière que les hommes ?</p> <p>Les études suggèrent que les réponses peuvent être difficiles, et même surprenantes. Notre sécurité peut être due, en grande partie, à notre psychologie personnelle... ce qui signifie que les conditions locales, les circonstances, notre humeur et peut-être même notre sexe peuvent avoir un effet sur le niveau de risque auquel nous nous exposons.</p>	<p><i>Commandité par Learning Curves</i></p> <p><a href="http://www.learningcurves.ca">www.learningcurves.ca</a></p>
<p><b>Sécurité des casques</b></p>	<p><i>Commandité par Arai Canada</i></p>
<p><b>Relevage d'une moto</b> Comment relever correctement une motocyclette, facilement et sans se faire mal</p>	<p><i>Commandité par Deeley Harley-Davidson Canada</i></p>

## Une année de vagabondage motocycliste

Alisa Clickenger

Commandité par Twisted Throttle

Avez-vous déjà eu un rêve ou une idée qui s'est emparé de vous et dont vous ne pouviez plus vous défaire ? Avez-vous voulu faire un long voyage en motocyclette sans jamais vous accorder le temps de le faire ? Y a-t-il quelque chose que vous avez voulu faire pendant très longtemps sans jamais trouver le temps, l'argent et l'énergie de le faire ?

Venez voir les premières photos publiques de l'aventure d'Alisa au Mexique, en Amérique centrale et en Amérique du Sud. Découvrez ce qu'il faut pour partir seule et voyager sur une moto pendant plus de 6 mois. Écoutez comment, pourquoi et de quelle façon son voyage est survenu, et tirez l'inspiration pour entreprendre le voyage de vos rêves.

## Alisa Clickenger

Il y a quinze ans, Alisa Clickenger fit un rêve dans lequel elle se sauvait pour échapper à la mort. Au milieu d'un divorce pénible, elle trouva dans ce rêve sa planche de salut sous forme d'une moto et échappa à vive allure au danger imminent. N'ayant jamais conduit une motocyclette de sa vie, Alisa se réveilla avec une sensation de maîtrise de la machine et d'air pur dans les cheveux. Elle décida qu'il lui fallait apprendre à conduire une moto et, commençant avec le cours MSF et une vieille Kawasaki, prit la route et découvrit comment sa vie changeait pour le mieux.

La métaphore du motocyclisme lui ayant sauvé la vie est devenue de plus en plus claire et aujourd'hui, Alisa va à la limite de son rêve. Parlant de son "Année de vagabondage en moto", elle quitta son emploi, loua sa maison et décida de faire une longue randonnée en moto. Commenant à l'été de 2009, elle parcourut environ 24 000 kilomètres de sentier sur le Trans America Trail traversant les États-Unis d'est en ouest, uniquement sur la terre battue, pour s'attaquer ensuite au Continental Divide Trail traversant cette fois le pays du nord au sud, pour participer ensuite à la randonnée "Adventure for a Cure" de la Women's Motorcyclist Foundation. Continuant son exploration des Amériques, Alisa partit vers le sud, seule, traversant le Mexique, l'Amérique centrale et l'Amérique du sud, et fait une halte à son voyage pour se joindre à notre conférence. Lisez son blog de voyage sur [www.motoadventuregal.com](http://www.motoadventuregal.com).

### Centre d'action

#### Randonnées de démonstration

Honda

BMW

Spyder

Ducati

#### Challenge des compétences

Honda

#### Conduite en groupe

#### Simulateur de conduite

Honda

#### Formation des compétences

Après avoir eu la chance d'évaluer vos compétences sur le simulateur, vous aurez l'occasion d'obtenir une formation experte des instructeurs certifiés pour peaufiner certaines de vos compétences qui sont peut-être un peu rouillées.

#### Conduite hors route

Honda

<p><b>Compétences de conduite avancée</b> <i>Commandité par BMW Motorrad</i></p> <p>Apprenez les compétences avancées sur votre moto sous la direction des experts, Chantal Cournoyer et Marc Fontaine. Vous apprendrez :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La position idéale sur la moto</li> <li>▪ Le freinage avec/sans ABS et pourquoi</li> <li>▪ Le freinage d'urgence</li> <li>▪ Les techniques pour relever la moto</li> <li>▪ L'adhérence sur différentes surfaces</li> <li>▪ Où regarder et comment être vue</li> <li>▪ 4 motifs différents pour amorcer une courbe</li> <li>▪ Évitement des obstacles (contre-direction)</li> <li>▪ Conduite à basse vitesse</li> </ul>	<p>Sécurité active – Chantal Cournoyer, Marc Fontaine</p>
<p><b>Maintenance de base</b> Apprenez les rudiments pour effectuer une maintenance de routine simple sur votre moto, selon les techniciens experts.</p>	
<p><b>Meg's Ride</b> Randonnée de sentier de charité pour dames seulement. Le samedi 14 août 2010</p>	<p>OFTR</p>
<p><b>Soirées</b></p>	
<p><b>Parade de nuit</b> – Soirée du mercredi</p>	
<p><b>BBQ sur la plage</b> – Soirée du jeudi</p>	
<p><b>Divertissement</b> – Johnny Rev et les Pushrods</p>	
<p><b>Réseautage de vitesse</b> – Soirée du vendredi Découvrez l'existence des groupes de conduite et leurs activités ; vous trouverez peut-être celui qui vous convient ?</p>	
<p><b>Activités optionnelles</b> – Soirée du vendredi</p>	
<p><b>Banquet et cérémonies de clôture</b> – Soirée du samedi</p>	
<p><b>Randonnées dans la région</b> – Toute la journée</p>	
<p><b>... et bien d'autres choses à venir.</b></p>	