

## Bilan Stage départemental Optimist Pâques 2019

Le stage a eu lieu à Martigues du 8 au 11 Avril à Martigues.

2 entraîneurs, Fred Bello et moi-même pour 18 coureurs. Avec Fred, nous avons une vision similaire de l'apprentissage et nous nous sommes donc très bien entendus sur le développement du stage.

Durant les 4 jours, nous avons essayé de profiter au maximum du temps pour que les enfants apprennent un maximum de chose et aient un maximum d'infos. Nous avons réalisé une dizaine d'heures de navigation dans 1- 15 nœuds.

Au niveau du contenu, nous avons beaucoup travaillé sur la technique, en effet, après une première navigation dans 3-10 nœuds le premier jour, nous avons pu observer les lacunes de chacun.

Les principaux thèmes ont été :

- Le réglage de voile (limite du faseyement)
- La conduite au près dans toutes les conditions
- Les virements de bords
- Les enroulés de bouées
- Les réglages de voile (garcette, anti cunningham, hale-bas, bordure)

Nous avons pu appuyer tous ces thèmes avec le support vidéo grâce à Babou qui a pu filmer les enfants lors des phases importantes.

Avec Fred, nous avons décidé de faire un seul groupe car celui-ci était assez homogène pour obtenir un travail de qualité.

Au fur et à mesure des navigations, nous avons sentis un meilleur investissement et une progression au niveau de tous les enfants.

Sur la dernière navigation, nous avons vu que certains étaient plus fatigués que d'autres. Ce n'était pas forcément les plus performants les plus en forme.

Les enfants nous ont fait un retour très positif et sont sortis de ce stage satisfaits.

Petit bémol, Il est regrettable que les enfants arrivent sur les stages avec des problèmes de matériel, un devait changer ses sangles, d'autres n'ont pas de cabillaud mais juste une girouette et ne peuvent pas gréer leur voile seul.

Merci au CVM pour le super accueil.