



Bilan Stage départemental Optimist/Open SKIFF AVRIL 2021

Le stage a eu lieu à du 19 au 22 Avril à Martigues. 3 entraîneurs étaient présents, Fred Bello et Sofian BOUVET, Damien GUITTARD, et le coordinateur des séries au CDV Babou. Il y avait 5 coureurs en Optimist et 10 coureurs en Open SKIFF

Durant les quatre jours de stage nous avons tout mis en place pour maximiser les temps d'apprentissage sur l'eau et à terre. Les conditions de navigation ont été varié (3 à 15nds) pour une durée sur l'eau d'une petite dizaine d'heure. Nous avons également fait de la préparation physique, et réaliser des apports sur les règles de course.

Sur toute la durée du stage Optimist, les jeunes se sont investis au maximum d'eux même, ce qui nous a permis de situer les lacunes dès le premier jours. Nous avons axé notre travaille sur différent thèmes qui sont :

- Le réglage de voile (Limite du fasseyement)
- Les virements de Bord
- Les passages de marque (Au vent/sous le vent)
- Les réglages de voile (Garcette, Hale-bas, Bordure, Anti-cunningham, Livarde)
- La réglementation
- L'esprit d'équipe

Par leur investissement au cours des navigation nous avons mis en place un travail d'analyse vidéo qui leur a été grandement bénéfique, tant d'un point de vue technique que d'un point de vue des priorités sur l'eau.

En ce qui concerne les open SKIFF, on a beaucoup travaillé sur les sensations au près et au vent arrière en se couvrant les yeux. Malgré des conditions de vent plutôt faibles le matin nous avons réussi à exploiter le maximum de notre temps avec notamment des interventions vidéo, des apports théoriques et pour finir bien évidemment du sport. Nous avons beaucoup travaillé sur le lancement pendant des phases de départ avec ou sans chronomètre pour travailler l'efficacité de celle-ci

Nous avons, la plupart du temps naviguer en deux flottes séparer entre les Optimist et les Open SKIFF. Ils se retrouvaient pour les phases de courses, lors des activités sportives et également lors d'apport en réglementation.

Au fur et à mesure des navigations, nous avons sentis une progression au niveau de tous les coureurs. Les retours des jeunes à la fin de chaque journée, et à la fin du stage, ont été très positifs. Ils semblent satisfait de leur participation à celui-ci.