Compte rendu stage CDV du 24/04 au 27/04

Bilan global :

Un groupe de 20 jeunes très motivé, avec une super mentalité, qui ont navigué dans des conditions irrégulières et plutôt soutenue.

2 entraineurs, Nelly Roland et Lucas Bernède qui se sont échangés les 2 groupes durant la semaine.
Le tout sur la base de Martigues qui nous a très bien accueilli.

Les thèmes abordés durant nos environs 10h de navigations ont été :

- Conduite aux prés et au largue
- Manœuvres
- Départs
- Stratégie

Il reste encore un bon travail de fond a réaliser sur tout les sujets abordés cependant on dénote une belle progression durant le stage.

Lundi 24/04 :

Arrivée sur site à 10h déchargement du matériel, rencontre avec le groupe et préparation du matériel.

Briefing commun sur les attentes des Coachs durant le stage.
Mise en place du cadre d'entrainement (gestion des horaires ; matériel obligatoire ; routine d'échauffement)

Puis navigation sur parcours et manches afin de définir les groupes.
10/20 nds de NO

2 Groupes :

- Groupe 1 niveau compétiteur autonome sur l'eau
- Groupe 2 : niveau débutant 7 jeunes

Mardi 25/04 :

Météo : 12/17 nds NO

Matin :

Groupe 1 :
Briefing sur la conduite au pré et au largue + initiation Pumping de chute.
Suivit d'une séance conduite axé sur les placements des pieds / ouverture de voile régule ouverture de voile / suspension.

Debriefing sur les placements de pieds aux différentes vitesses au prés.
Et au placement du pied de mat et du wish en navigation.

Groupe 2 :
Navigation au travers, travail sur les changements de directions.

Après-midi :

Groupe 1 :

Mise en pratique sur parcours avec un briefing sur le cadre ses repères ; et les différentes options stratégiques.

Dans l'ensemble bonne compréhension du cadre mise à part l'axe parcours.
Net amélioration de la conduite au pré et largue.

Groupe 2 :
Navigation au travers, travail sur les changements de directions.
Puis observation sur Zod des manches de fin de journée

Mercredi 26/04 :

Météo: 15/20nds NO

Matin:

Groupe 1 :
Debriefing de la nav de mardi après-midi, mise en place de repères pour l'axe du parcours schéma de la déformation de cadre.
Petit point sur les RIR.
Mise en place d'une méthode de réflexion pour la stratégie par le biais d'un questionnement personnel, suivit d'un choix de zone de navigation sur le parcours.

Groupe 2 :

Schéma des allures et définition des haut vent / sous le vent afin de comprendre l'apport théorique du Groupe 1.

Pour les deux groupes
Mise en place d'un atelier pour régler correctement sa voile et comprendre comment elle fonctionne.

Après-midi :

Groupe 1 :

Séance orientée sur les manœuvres VDB / empannages / auloffé / abattées

2 Manches sur parcours type régate pour finir la journée.

Groupe 2 :

Navigation sur parcours triangle avec un bord de travers un bord de prés et un bord de largue.
Puis observation sur Zod des manches de fin de journée

Jeudi 27/04

Météo : 0/2 nds

Matin :

Groupe 1 et 2 :

Séance théorique sur la stratégie / départ et analyse vidéo.
Puis 1h de préparation physique.

Après-midi :

Groupe 1 :

Séances départs

Groupe 2 :

Séance louvoyage