

BILAN D'INTERVENTION

Mission	STAGE EQUIPE DE LIGUE CHPT FRANCE ESPOIRS GLISSE	Lieu	YACHT CLUB MAUGUIO CARNON
Dates	Du lundi 13 au vendredi 17 juillet 2015	Organisateur	LIGUE DE VOILE LANGUEDOC-ROUSSILLON

Ce stage a eu lieu du 13 au 17 juillet. 9 coureurs étaient présents, 7 de la ligue Languedoc Roussillon, plus 2 invités marseillais pour élever le niveau et créer de la concurrence.

Les coureurs présents :

-Tom Garandeanu YC Mauguio Carnon
 -Théo Sultana YC Mauguio Carnon
 -Guilhem Chapoutot YC Mauguio Carnon
 -Alexis Pillias YC Mauguio Carnon
 -Olivia Rosique YC Mauguio Carnon
 -Faustine Manhes YC Mauguio Carnon
 -Elodie Bénéfice YC Grande Motte

Deux coureurs invités :

-Tom Arnoux YC Pointe Rouge
 -Julian Rocco YC Pointe Rouge

L'objectif de ce stage était de se familiariser avec le jeu de la régates afin de préparer le championnat d'Europe cette semaine et le championnat de France mi août.

Les 5 jours de stage ont été consacrés à des préparations physiques et des navigations techniques le matin : manœuvres, passages de marques, vitesse.

Et des navigations au contact l'après midi avec des manches, des jeux de placements, des phases de contacts, des départs et des duels.

Avec 5 coureurs visant un podium au championnat de France (les 2 Tom, Théo, Julian et Olivia) il était très important de leurs mettre ou remettre en tête certaines notions de tactique et de stratégie car le niveau entre les coureurs est très proche et les différences se font beaucoup la dessus.

J'ai également essayé de leurs apporter mon expérience de la RSX pour améliorer leurs technique de pumping au près et au vent arrière afin qu'ils arrivent à faire des différentiels de vitesse

On a eu du vent entre 2 et 8 nœuds toute la semaine, la vitesse des coureurs commence à être très bonne, j'espère qu'ils auront des conditions similaires lors de leurs prochains championnats !!

C'est malgré tout dommage que l'on n'ai pas eu plus de vent pour travailler la vitesse au planning, souhait de plusieurs coureurs... Mais grâce à ces petits airs et les heures passés sur l'eau à pomper les coureurs arriveront physiquement prêt pour leurs régates !

Je suis très satisfait de l'état d'esprit sur l'eau de ces jeunes qui se sont donnés à fond toute la semaine ! C'est un stage qui leurs servira mentalement dans les moments difficile j'en suis sûr ! Pour ma part j'ai pris beaucoup de plaisir à apporter mon savoir faire à ces jeunes, et j'espère que c'est une expérience qui se renouvellera !

Arnaud BILLET