

STAGE NATIONAL FAMILLE DE PRATIQUE DOUBLE 2013

Thème du stage : « Quelle compétence doit disposer un équipage pour prendre un bon départ et Gestion des transitions Tactique »

Chaque entraîneur interviendra sur tous les coureurs. Les séquences se dérouleront soit par atelier ou bien l'ensemble des coureurs seront sur le même exercice. Chaque entraîneur ou doublette d'entraîneurs sera en charge d'un groupe de 5 bateaux maximums au cours de la journée.

Le stage se déroulera en mettant l'accent sur les points suivants du thème :

« Transition Tactique »

- 1) Qu'est ce qu'une transition tactique ?
- 2) Répartition Rôle Barreur/Equipier
- 3) Les passages de marques Sous le Vent et au Vent
- 4) La transition tactique après le départ

« Compétence de l'équipage lors d'un départ »

- 1) Le départ une phase de la régata comme une autre ?
- 2) Approche psychologique du départ ?
- 3) Qu'est ce qu'un « bon partant » ?
- 4) Quelles craintes apportent cette phase ?
- 5) Quelles compétences techniques, tactiques, psychologiques faut il disposer ?
- 6) Quelle répartition des tâches ?

Série l'Equipe

Connaitre et maitriser les réglages à ma disposition sur mon Equipe

- Quels réglages à ma disposition sur un Equipe ? et leurs influences sur mon gréement ? (réglage dynamique et statique)
- Comment « lire mes voiles » et comment utiliser les réglages à ma disposition pour les faire évoluer ?
« On modifie bien si on sait regarder ses voiles »
- Adapter mes réglages aux conditions de vent et de mer
- L'influence des réglages sur les sensations perçues par l'équipage
- Quelle prise de note pour retenir mes meilleures sensations