



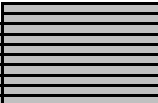
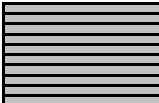


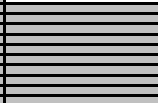
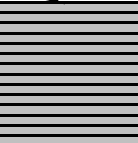




	septembre	octobre	novembre	décembre	janvier	février	mars	avril	mai	juin	juillet
Echéances											
volumes de navigation (1/2 journée)											
conduite											
technologique											
manœuvres											
tactique											
physique											
Conduite	- Travail de glisse et sensations. - assiette - harnais		- travail de glisse et sensations, - assiette, - harnais EN MER			- travail de toutes les allures - pomping près - pomping VA	- travail de toutes les allures - pomping près - pomping VA	- travail de toutes les allures - tenir le planing	- travail de toutes les allures - tenir le planing	MANCHES D'ENTRAINEMENT	
Technologique	- préparation du matériel - identification matériel - mise à la jauge	- idem + - prise de repères - réglages de voile				- réglages voile					
Manœuvres	- virements - empannages	- enroulement de bouée (au vent, sous le vent) - départs	- enroulement de bouée (au vent, sous le vent) - départs EN MER			- virements, - empannages, - départs	manœuvres adaptées aux conditions de navigation	- travail de départs(explosivité) - ne pas tomber	- virements, - empannages - départs		
Tactique		- introduction règles fondamentales de la régata (pavillonnerie, procédures, etc...)	Choix de trajectoires au 1er près			- ado / refus - analyse plan d'eau	- analyse plan d'eau	- analyse plan d'eau - exploitation plan d'eau	- analyse plan d'eau - exploitation plan d'eau		
Physique				Endurance fondamentale et travail de gainage (abdos, lombaires, quadriceps)	Endurance fondamentale et travail de gainage (abdos, lombaires, quadriceps)	TESTS PHYSIQUES					
Mental			Confiance en soi					concentration confiance			
				Régates nationales,internationales				Objectif Championnat de France			

