

<https://www.yoleok.org/Stage-d-entrainement-Bandol-a-l-initiative-des-Hollandais.html>



# Stage d'entrainement Bandol à l'initiative des Hollandais

- Editoriaux, annonces des événements. -



Date de mise en ligne : jeudi 4 janvier 2018

Date de parution : 4 mars 2018

---

Copyright © AspryOK : Association Sportive des pratiquants de Yole-OK -

Tous droits réservés

---

## Stage d'entrainement Bandol à l'initiative des Hollandais

---

La langue de l'entrainement sera l'anglais mais Han a déjà entraîné des Belges ou encore des français tel que Romain Billy vainqueur sur le Lac de Garde.

Han Beverwijk est actuellement le coach de Tom Rodet, champion de France 2016 d'optimist.

Le stage démarrera le dimanche 4/03 à 14h et se terminera le 9/03 à 15h.

Activités de jour :

L'entrainement commencera à 10h et se finira à 17h. En fonction du vent, il sera possible de finir plus tard.

10:00 - 10:30 instruction et théorie des activités de jour.  
Avec la possibilité d'échanger avec Han et les autres participants.

10:30 - 16:45 Entrainement sur l'eau

16:45 - ..... débriefing et vidéo

L'entrainement sur l'eau se compose de : départ, speed test, manoeuvres, tactique, manches d'entrainement et diverses suggestions des participants.

Le prix par jour et par participant est de 70Euros (uniquement l'entrainement)

Il y a actuellement 3 hollandais, 1 Belge et 1 Français.

Si vous êtes intéressé, merci de contacter : Alex  
[hrijnink@gmail.com](mailto:hrijnink@gmail.com)