

<https://www.yoleok.org/Entrainement-Lacanau-2009.html>



# Entrainement Lacanau 2009

- Agenda - France - Aquitaine -



Date de mise en ligne : dimanche 10 mai 2009

Date de parution : 24 août 2009

---

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

Tous droits réservés

---

Avant de démarrer le national 2009, nous avons prévu d'organiser une petite semaine d'entraînement au même club, donc du Lundi au Jeudi.

Nous sommes déjà une quinzaine de yolistes inscrits, n'hésitez pas à contacter le bureau si vous souhaitez participer, sinon on vous attends à Lacanau.

Ce stage est ouvert à tous les yolistes quelque soit leur niveau. chaque séance sera filmée et un debriefing aura lieu tous les jours.

Hébergement possible dans les campings proche ou en location (appartements sur Lacanau océan, ou maisons, le Lacanau Pro se terminant le dimanche précédent, il y aura de la place)

Journée type :

- 10h : Café
- 10h30 -&Agrave; 12h00 : Un peu de théorie
- 12h00 : Apéro
- 12h30 : Déjeuner
- 14h00 -&Agrave; 18h00 : Entraînement sur l'eau
- 19h00 : debriefing, vidéo de la journée
- 20h00 : Apéro
- 21h00 : BBQ

La météo aura son mot à dire sur la journée type et chamboulera sans doute ce planning.

Le lundi : démarrage à 14h pour les premiers arrivés. Possibilité d'arriver la veille.

Plusieurs thèmes seront abordés pendant ces 4 jours, entre autres :

- Les manoeuvres (virements de bord, empannages)
- Le réglage des voiles.
- La technique des départs.
- L'équilibre du bateau.
- L'analyse du plan d'eau.