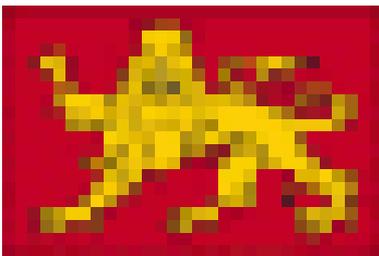


<https://www.yoleok.org/Entrainement-Yole-OK.html>



# Entrainement Yole-OK

- Agenda - France - Aquitaine -



Date de mise en ligne : mercredi 15 septembre 2010

Date de parution : 2 octobre 2010

---

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

Tous droits réservés

---

12h : Apéro et Barbecue

14h : C'est parti avec vidéo, et programme d'entrainement à la carte :

- ▶ Empannages
  - ▶ Virements de bords
  - ▶ Départs
  - ▶ Comparatif de vitesse
  - ▶ Tenue du bateau au près, au vent arrière.
  - ▶ etc ...
- 
- ▶ Projection le soir des vidéos de la journée.