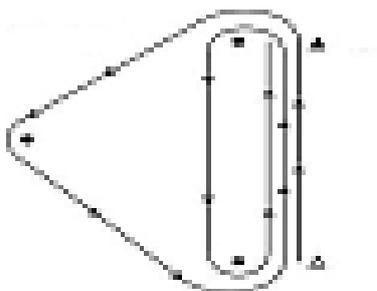


<https://www.yoleok.org/Entrainement-intensif-a-La.html>



Entrainement intensif à La Rochelle

- Les régates - Comptes-rendus des régates - Poitou-Charentes -



Date de mise en ligne : dimanche 23 octobre 2011

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

Tous droits réservés

Week-end Rochelais

Nous devions être 7 ; puis 5, puis 4, 3 au final. qu'importe, nous y étions.

Pour certains : oh ça me rajeunit pas de voir des yoles, pour d'autres : vous faites partie du musée maritime ?.

Ben non on vient s'entraîner pour l'Européen 2013 à Carnac. Nous ne sommes pas passés inaperçus, (ce n'était pas l'objectif), mais nous reviendrons plus nombreux.

Donc Samedi, sortie à trois Yoles-OK au port des minimes (moi, de Lacanau Alain d'Angoulême, et Jean-Claude de Fouras :

- quelques bords de largue entre La Rochelle et l'île de Ré pour s'échauffer avant d'attaquer les bords de près vers une bouée où régatent les J80 et des catas.
- Retours au vent arrière avec quelques essais concluants d'empannage en surf sur les vagues.
- Beaucoup de monde sur l'eau, une météo divine, 10 à 15 noeuds, vent de Sud-Ouest, un sacré clapot (ça change des plans d'eau intérieurs)

Soirée Pizza dans un troquet typique de Fouras.

On prévoit de recommencer de s'échauffer dès 10h le dimanche.

Dimanche 10 h et c'est parti pour 80 minutes de sport intensif. On termine épuisés, mais avec les honneurs en perdant d'un tout petit point (7 à 8).

Retour sur le port des minimes vers midi pour une nouvelle journée de navigation par un vent plus fort que la veille. On grée le Solent avec un ris dans la Grand-voile, et c'est parti direction l'île d'Oléron pour un grand bord au près bon-plein.

Petit détail, nous sommes à bord du Romanée de François (un plan Harlé de 10m20 en Alu), un copain de Jean-Claude. La petite journée de navigation de samedi en a fatigué certain plus qu'à l'habitude et ce fut finalement une très bonne initiative par un très bel après-midi (25° à La Rochelle !) bien venté de naviguer à bord de ce Romanée à une moyenne de 6 à 7 noeuds. C'est tout de même beaucoup moins physique que la Yole-OK.

Bilan de cette étape rochelaise :

- le vent de samedi (10 à 15 noeuds) était très modéré comme nous l'avons souvent sur Lacanau.
- le clapot, la houle étaient très formés (vent venant du large)
- les différences de vitesse entre mon bateau et les 2 autres, très visibles sur le Lac de Lacanau sont nettement moins flagrantes en mer.
- certains muscles qui ne travaillent pas à Lacanau sont bien sollicités en mer (je pense que les mouvements très importants de la Yole-OK dans le clapot font travailler d'autres muscles ou les mêmes mais différemment)

En conclusion, on pourra s'entraîner toute l'année 10h par semaine par 30 noeuds de vent sur le Lac de Lacanau, on sera de toutes façons pas au top en mer car un vrai clapot marin change beaucoup de choses. Le vent arrière et les empannages semblent plus faciles que sur eau plate alors que le près est beaucoup plus difficile, et je ne parle pas

Entrainement intensif à La Rochelle

du virement bascule !

Donc pour la prochaine saison nous prévoyons quelques sorties sur La Rochelle qu'il faudra intensifier en 2013 si on veut faire une place honorable à l'Européen à Carnac.

Merci à Jean-Claude et Laurence pour leur accueil sans qui nous n'aurions pu passer un week-end aussi génial.