

**PROGRAMME PREVISIONNEL STAGE REGIONAL SLALOM
15 au 18 AVRIL 2015 – ST MALO**

THEME TRANSVERSAL : « Enchaîner les bords »

- 1- **Navigation = PRIORITE**
 - a. Navigation par groupe et mélangé entre les RRD 120, F 31 et F42
 - b. Analyse vidéo de séquences de départ/passages bouée (issues de nos nav ou autres vidéos type PWA, AFF...)
 - c. A partir de situations vécues sur l'eau : mettre les coureurs en situation de jury
- 2- **Ateliers :**
 - a. Préparation physique (réveil, stretching, tests)
 - b. Construire son projet stratégique (météo / tactique-stratégie)
 - c. Déterminer des objectifs (préparation mentale)
- 3- **Info** sur les plannings sportifs 2015 – structuration sportive – quotas – invitations – suivi CFEEG Narbonne

Mercredi 15 avril :

Accueil 10h au Surf School St Malo
Navigation possible à partir de 12h30
Navigation et /ou ateliers
(prévoir un pique-nique pour le midi)
Repas : à partir de 19h30 jusque 20h15

Jeudi 16 avril :

RDV à 9h au Surf School St Malo ou Campus Dinard
Navigation et /ou ateliers
Repas : à partir de 19h30 jusque 20h15

Vendredi 17 avril :

RDV à 9h au Surf School St Malo ou Campus Dinard
Navigation et /ou ateliers
Repas : à partir de 19h30 jusque 20h15

Samedi 18 avril :

RDV à 9h au Surf School St Malo ou Campus Dinard
Navigation et /ou ateliers
17h30 : bilan
Fin de stage à 18h00

RDV quotidiens :

8 h : réveils musculaires
(coureurs et entraîneurs)
20h30 : Débriefing journée / point
détection (entraîneurs)

Matériel à apporter :

Caisse à outils (voile, planche)
Surf / SUP / Body
Chaussures et tenue de course à pied
Cahier
Clé USB

Pour toute info complémentaire :

Coordonnateur Funboard Ligue : Aurélien Le Métayer (06.30.24.37.78) aurelien@voile-bretagne.com
Site : http://www.voile-bretagne.com/fr/pages/series_funboard/