

Bilan de stage KITEBOARD du 20 au 24 février au CNBPP

Effectif : 5 coureurs.

2 coachs : Eric MERLE et Alex (2 jours).



Samedi :

Navigation Freestyle 3H30 sur Saint Brevins 28/35NDS : Échauffement petite navigation.

S'appliquer sur les manœuvres : Être efficace dans les figures discutées au préalable, monter en intensité physiquement.

Débriefing et analyse des images chez Matéo : Vérifier ses acquis, se comparer.

Retour au Pôle 17H30

Dimanche :

Départ du Pôle Navigation La Baule 8Nds ; Départ en conditions

Échauffement sur l'eau puis programme « Régate avec l'association Newkite » pour créer de l'adversité et un challenge.

Vent très Faible « repêchage de Louane et Eloane seuls Mathéo, Eloane et Eliott naviguent.

On bascule sur de l'entraînement Petit temps, Navigation 1H30.

Après-midi au Pôle : Météo, Matos, Débriefing sur le programme, Compétitions à venir.

Lundi :

Départ du Pôle, Navigation La Baule 7/8Nds

Rendez vous 9H00 : Analyse des vidéos de la Veille, Météo de la Journée.

Matin départ plage et Foil vent très léger «Manoeuvre et départ » Navigation 1h00.

Après midi Navigation Foil, départ des Event, test de différents Foils en Kite et en tracté, Navigation 2H00.

Mardi :

Départ du Pôle, navigation La Baule 13/15Nds

Rendez vous 9H00 au Pôle puis 10H00 avec Alex intervenant Freestyle, Navigation Freestyle matin 1h00 (vent trop léger pour Freestyle).

Après midi : départ des Events, descente au vent ; Freestyle avec Alex sur le bateau, navigation 3H00.

Retour au Pôle avec moi Débriefing de la journée.



Mercredi :

Départ du Pôle navigation la Baule vent 11/15nds

Rendez vous 9H00.

Positionnement favorable au vent de l'adversaire ou sous le vent selon cap/vitesse.

Remontée Events, puis descente sur le port et retour car vent très irrégulier.

Après midi : rendez vous Freestyle avec Alex vent trop léger pour le Freestyle (top pour le Foil, dommage), pris la décision de partir au Pôle pour analyse vidéo et débriefing personnalisé.



Conclusion :

Les thématiques du stage :

- Se perfectionner en Freestyle : les objectifs ont été atteints avec des conditions de vents forts le premier jour et les objectifs de progressions dans ce domaine ont été réalisés.
- Se préparer à la régata en Foil : cela a été moins évident car les journées top pour la pratique étaient prises par l'intervenant Freestyle. Une réflexion et progression ont été réalisées dans nombreux axes sur les variations de rythmes ainsi que nombreux repères validés. En conduite : travail sur les appuis, stagiaires motivés et bonne dynamique du groupe.