

Bilan de stage OPENSKIFF du 22 au 25 février au CNBPP

Effectif : 11 coureurs : 5 du SNO et 6 du CNBPP.

2 coachs : Juliette (CNBPP) et Morgane (SNO Nantes).



Un groupe très hétérogène, en effet il y a une différence de niveau entre le groupe SNO et le groupe CNBPP qui s'explique principalement par l'expérience (les SNOistes étant sur le support depuis plus longtemps).

Nous avons navigué dans des conditions différentes tous les jours (allant du petit temps mer plate au gros temps avec une forte houle) ce qui a rendu ce stage très intéressant !



Dans le petit temps nous avons axé les navigations sur les départs et les manches : l'idée étant de réhabituer les jeunes à la confrontation (en effet la dernière régata était le France à la Toussaint et tous les jeunes n'y étaient pas).

Dans le vent plus soutenu, nous avons voulu privilégier la glisse et les manœuvres dans les vagues. Ce qui nous a valu quelques belles figures de freestyle



En parallèle des navigations :

-nous avons eu une intervention météo qui avait pour but de donner les bases aux plus jeunes : savoir ce qu'est une dépression, un anticyclone, un front, reconnaître les nuages et ce qu'ils impliquent, les effets de site...

-nous avons fait une matinée de "prépa physique" sur la plage avec pour objectifs de travailler l'équilibre, la proprioception et l'endurance



Un GRAND MERCI au CNBPP de nous avoir accueillis et permis de faire ce stage en mer !!