

# Bilan du stage inter-CER Laser Radial à Brest

**Ce stage** a eu lieu du 1<sup>er</sup> au 5 décembre à Brest.

C'était le premier de 2 stages inter-CER mis en place par Antoine PETIT et moi-même.

Le second aura lieu à Marseille fin janvier sur le même principe, à savoir, déplacement en avion (Ryanair), prêt de bateau (avec safran, dérive et gréement) et prêt de zodiac.

Ce projet était dans nos esprits depuis longtemps et il s'est enfin concrétisé.

**L'objectif principal** était de travailler le contact sur les différentes phases d'une régates et avec un groupe nombreux et homogène.

Afin de ne pas tomber dans la répétition, les séances étaient variées au niveau des exercices.

Après des exercices d'échauffement systématiques, on a travaillé le contact avec des situations sur les thèmes suivants :

- Départs
- Parcours
- Bords de Vent Arrière
- Bords de Large
- Louvoyage
- Enroulement de marques

**Le groupe** était constitué de coureurs des 2 CER (5 marseillais/7) soit 12 coureurs + les filles du CEN (Amélie et Alizée) + les garçons Standard du CEN en Radial pour l'occasion (Antony, Malo, Nedelec, Quentin et Maxime). Soit une quinzaine de coureurs en moyenne à chaque séance.

Pour le CER Paca : LACAN Sandro, LEROY Paul, BERGER Amaury, BEN NACEUR Raouf et RACHET Kevin

**L'ambiance** était très bonne et tout le monde à travailler sérieusement. Antony et Malo qui ont fait la plus grande partie du stage ont beaucoup apporté sur les Débriefing.

Les coureurs s'apprécient et les entraîneurs aussi, ce qui est très important.



## Programme de ces 4 jours :

### **Jeudi :**

- Départ 15h30 de Marseille – Arrivée à Brest à 17h05
- Installation hébergement puis courses

### **Vendredi :**

- Le matin : distribution des bateaux, fiches d'inventaire et préparation
- L'après-midi : Briefing puis navigation de 14h à 17h avec 10-15 nds et un peu de courant
- Débriefing avec vidéo

### **Samedi :**

- Le matin : Briefing puis navigation de 9h30 à 11h30 avec 15 à 20 nds
- L'après-midi : Après le repas, débriefing du matin puis navigation de 14h30 à 17h00 avec 18-20 nds puis 10-15 nds

### **Dimanche :**

- Régate Départementale sur la rade de Brest : 3 manches avec 24 nds de moyenne et des rafales à 30 nds (pluies et grains toute la journée)
- Vers 18h : soirée cohésion de groupe avec Bowling puis moules/frites au " Tour du Monde"

### **Lundi :**

- Navigation de 10h à 13h avec 10-15 nds
- Après le repas : débriefing du matin puis Bilan du stage
- Rangement du matériel, sacs, hébergement
- Départ en avion de Brest à 20h30 et arrivée à Marseille à 22h

## Bilan du stage avec les coureurs :

### A l'unanimité, un très bon stage, positif avec une bonne ambiance :

- Exercices variés et intéressants
- Bon volume de navigation (environ 14h)
- Apport des Standard sur l'eau et en débriefing riche et très positif
- Ambiance excellente par rapport à d'autres stages
- Exercices sur le Largue pertinents
- Beaucoup de pistes de travail pour la suite

### Quelques idées pour perfectionner le prochain stage :

- Faire plus de vraies manches pour valider les acquis et le travail de la journée
- Faire un peu plus de sport hors voile

**Je tiens à remercier Antoine pour sa disponibilité et de manière générale Yves LEGER, René BAGET et tous les Brestois pour le super accueil que nous avons eu.  
A nous d'être à la hauteur fin janvier à Marseille**



