

Stage inter CER Laser Brest/Paca à Marseille

Ce stage à Marseille, était le 2^{ème} inter CER Brest / Marseille après celui de fin novembre à Brest. Toujours sur le même principe de voyage en avion et de prêt de bateaux (avec gréement, safran et dérive).

Il a eu lieu du 27 au 29 janvier sur le site du Roucas Blanc à Marseille au Club La Pelle, car le bassin du Roucas Blanc est entrain d'être dragué avec pas mal de gênes.

16 coureurs ont participé au stage :

- 6 coureurs du CER de Brest : Killian, Alan, Pierre-Yves, Loïc, Valentine et Adèle
- 7 coureurs du CER Paca : Amaury, Paulo, Sandro, Théo, Esteban, Kevin et Raouf
- 3 invités : JC Leydet, Marie Barrue et Marie Menaldo

6 Bleuets / 10 étaient présents.

Le thème principal était toujours **le contact**, sous formes diverses (petits parcours, départs, enroulements de marques, louvoyages, vent arrière et tactiques/stratégie).

Les conditions météo : la tendance était plutôt du vent faible à petit médium avec mer plate à petit clapot pour un total de 10h1/2 de navigation.

Au niveau logistique :

- Le club La Pelle comme lieu d'accueil avec stockage des lasers, salle de cours et vestiaires
- 2 cadres : Antoine PETIT pour le CER de Brest et Thierry LETOT pour le CER PACA
- Hébergements : Les Brestoïis étaient logés dans des appartements à 300 m de la Base et les Marseillais à l'internat du Lycée ou bien entre-nous pour le samedi
- Mise à disposition de 6 lasers (ville de Marseille)
- le mini bus et le zodiac du CER
- des bouées et la salle de musculation mises à disposition par Patrice et le Pôle voile
- Les vestiaires du club La Pelle et de la Base Municipale
- Restauration à la cantine municipale le vendredi et au Club La Pelle le week-end



Programme :

Jeudi en fin d'après-midi :

- récupération du groupe à l'aéroport à 19h30
- préparation des bateaux

Vendredi :

Le matin rdv à 8h45 :

- Présentation du stage et briefing
- Navigation de 10h à 12h avec 7 à 8 nds mer plate
- Repas au CMV
- Débriefing du matin
- Navigation de 14h à 16h avec 5-6 nds puis très faible
- Circuits PPG en salle de 17h30 à 19h00

Samedi :

Le matin rdv à 8h45 :

- Briefing
- Navigation de 10h à 12h avec 8 à 10 nds mer plate
- Repas au Club La Pelle (repas sportif)
- Débriefing du matin
- Navigation de 14h à 17h30 avec 10-15 nds puis 15-18 nds avec du clapot
- Le soir : repas convivial avec tous les coureurs

Dimanche :

Le matin rdv à 8h45 :

- Briefing
- Navigation de 10h30 à 11h30 avec 4-5 nds mer plate puis plus de vent
- Courses de rameur par équipe en salle
- Repas à 13h00 au Club La Pelle
- Débriefing et bilan du stage
- Rangement du matériel et départ pour l'aéroport

BILAN DU STAGE

Coueurs :

- Très bonne ambiance et de bons partenaires d'entraînement
- Bon stage avec un thème sur le contact Intéressant et positif.
- Le nombre, l'homogénéité de la flotte et le contact ont permis de bien travailler.
- Globalement moins de fautes que lors du premier stage
- Un peu court (3 jours au lieu de 4 jours pour le 1^{er}). Un jour de plus aurait permis de faire plus de choses notamment plus de manches, de longs bord et des sports co.
- Proposer un thème tactique/stratégie sur un prochain stage en profitant du nombre de bateaux.
- Faire un stage sur une période où le temps est plus clément

Entraîneurs :

- proposition d'un stage long de 5-6 jours à Marseille autour de juin-juillet-août en 2012 ou 2013.
- Parfois un petit manque de dynamisme (mise en route) à terre dû certainement au temps plutôt froid
- Bonne motivation sur l'eau avec beaucoup d'implication et de dynamisme
- Certains débriefings notamment sur les RC ont été animés mais il faudrait plus de participation sur d'autres
- Très bonne entente coureurs et entraîneurs.
- Il faut continuer ces stages inter CER avec le même principe de prêt de matériel qui permet de réduire très sensiblement le coût et le temps de transport.

