

STAGE D'ENTRAÎNEMENT FORMULE 18



Printemps 2016

Une journée d'entraînement
JEUDI 28 avril 2016

EUROCAT CARNAC

une journée de coaching !
VENDREDI 29 avril 2016



TECHNIQUE DEPARTS REGLAGES



2 jours de STAGE

MARDI 3 ET MERCREDI 4 mai 2016

COUPE NATIONALE PORNIC

Coaching sur la régates



STAGE D'ENTRAÎNEMENT

F18 FORMULE 18



La classe F18 propose un encadrement sportif aux membres de la Classe F18 sur l'Eurocat et la Coupe de France.

L'encadrement est assuré par Baptiste Mirassou, entraîneur titulaire d'un Brevet d'Etat et créateur de Sailingmotion.

L'objectif est de permettre aux adhérents de la Classe de se perfectionner techniquement en se confrontant à leurs adversaires et favoriser l'échange entre les coureurs.

EUROCAT CARNAC

Entraînement Jeudi 28 avril 2016 Carnac.

13h00 – Briefing
13h30 – Départ sur l'eau
14h45 - Navigation parcours type
15h30 – départs et courses à suivre.

Coaching Championnat Vendredi 29 avril 2016

Briefing 20 min avant ouverture élargement.
Sur l'eau :
- Informations courant/vent/parcours.
- Identification d'axes de travail en vue de la Coupe de France

COUPE NATIONALE PORNIC

Stage mardi 03 mai et mercredi 04 mai 2016 Pornic.

10h00/17h30

Sur le Championnat, possibilité d'intégrer le coaching du Pôle Multicoques de Pornic.

UN ENTRAÎNEUR À VOTRE SERVICE



WWW.SAILINGMOTION.FR