



Extrait du Association des clubs de voile lémaniques

<http://www.acvl.ch/Entrainement-et-Europa-Cup-ITA.html>

Entraînement et Europa Cup ITA 2015

- Juniors - Comptes rendus - Lasers -



Date de mise en ligne : mercredi 15 avril 2015

Copyright © Association des clubs de voile lémaniques - Tous droits réservés

Date(s) : du 6 au 12 avril

Lieu : Malcesine (ITA)

Événement : Entraînement et coaching Europa Cup

Coach ACVL : [Jean-Paul Peyrot](#)

Classe : Laser R, laser 4.7

Participants : Gauthier Verhulst, Marc Pittet (CNP), 4 laseristes Belges

Conditions rencontrées : Thermique (Peler et Ora) de 6 à 25kn

Thèmes abordés lors de l'entraînement

- Conduite au portant (entraînement de vent arrière le premier jour 30km au total)
- Conduites au près
- Départs (avec les norvégiens et les autrichiens) et stratégie

Régate :

Un partenariat avec l'équipe Belge a permis de mutualiser les entraîneurs : Nos 4.7 étaient coachés par l'entraîneur Belge, pendant que je m'occupais des radial Belges et ACVL.

Bilan :

- **Points Positifs**
 - Stage très utile
 - Progrès dans tous les thèmes entraînés
 - Une bonne technique générale
 - Bon état d'esprit
- **Points négatifs** :
 - Physique encore beaucoup trop faible pour prétendre à des résultats de pointe.
 - Participation ACVL faible

A prévoir pour la prochaine fois :

- Les clubs doivent mettre en place des programmes de préparation physique pour leurs laseristes (endurance, gainage abdominal, développement de la force du haut du corps)

Remarques diverses :

Entraînement et Europa Cup ITA 2015

- Le Club Nautique de Pully a tiré la remorque à l'alleret mis à disposition son VSR (neuf) à titre gratuit pour le coaching de la régates, facilitant ainsi beaucoup la logistique et diminuant les frais engendrés.
- Cette régates représente le record de participation à une Europa Cup

[Tous les résultats](#)