Bilan Mi-Saison Section Nacra 2019/2020

Merci à vous parents et coureurs pour votre confiance.

Bilan Scolaire

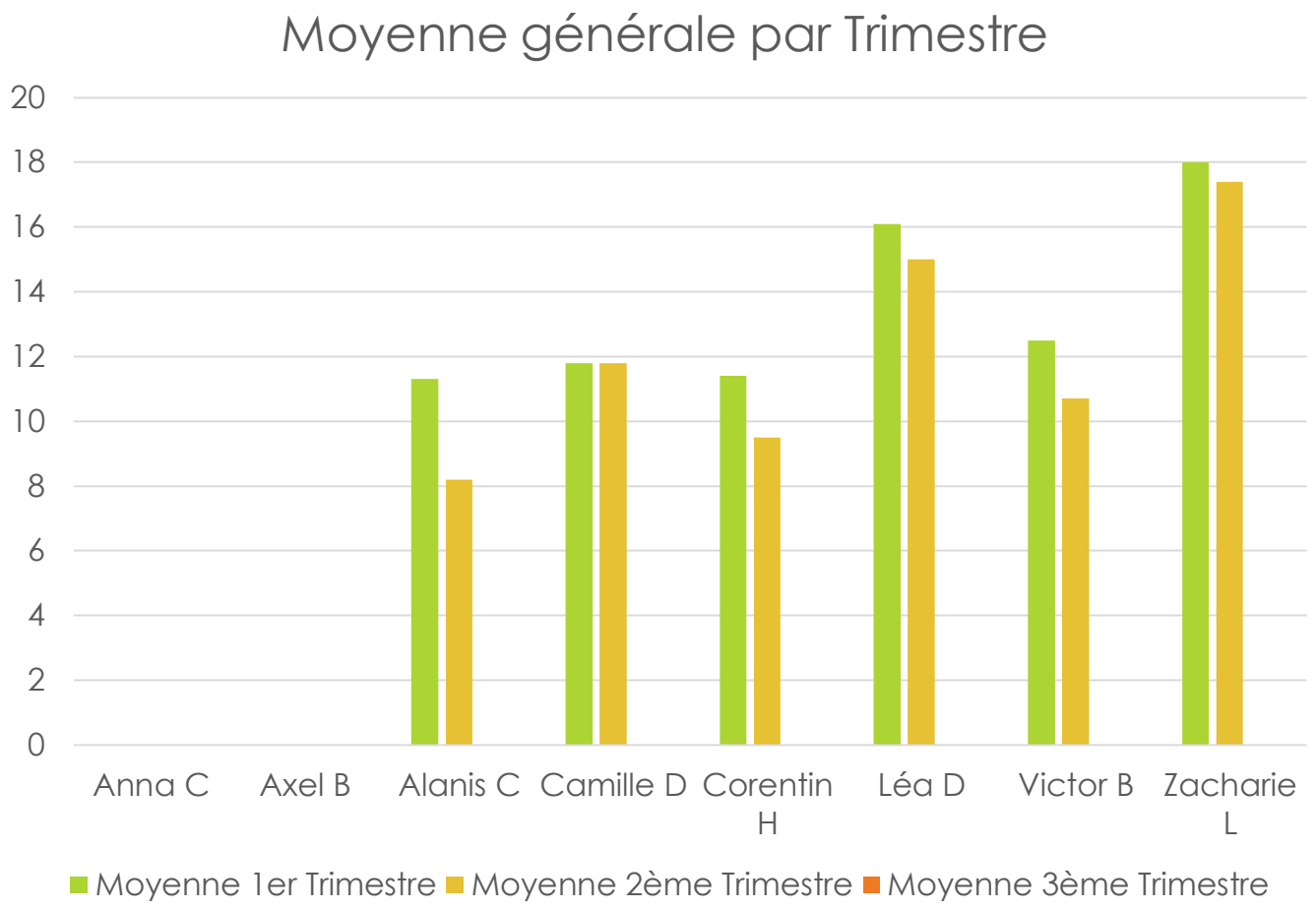
Des bons éléments

Tant sur le plan scolaire qu'au niveau du comportement en classe et à l'internat,

Des difficultés rencontrées

Au 2ème trimestre et à l'occasion des Bacs Blancs.

Limitation des séances d'entrainements



Bilan Sportif

- Nombre d'entrainements /régates : 50 jours
- Préparation physique : 25 séances

- Participation Mondial à Marseille :
  - ***Confirme l'intérêt de la série***
  - ***On navigue dans le bon sens.***
  - ***Travail sur le jeu de la régate et par forte conditions > 20 nœuds établis***
- Participation au Stage de ligue de Boulogne sur Mer

  ….

Résultats Tests physiques

Test Physique Nacra 15

11/09/2019

	Luc léger	1/2 Cooper	Pompes	Pompes max 30sd	Traction
Anna	9 (12,5km/h)	1270m	21	23	0
Alanis	8 (12km/h)	1020m	16	11	1
Léa	10 (13km/h)	1270m	21	16	2
Camille	6 (11km/h)	1040m	15	19	0
Axel	11 (13,5km/h)	1450m	17	18	2
Victor	12 (14km/h)	1430m	40	37	10
Corentin	12 (14km/h)	1550m	37	43	12
Zackarie	13 (14,5km/h)	1550m	46	37	6

17/12/2019

	Luc léger	1/2 Cooper	Pompes	Pompes max 30sd	Traction
Anna	8,5 (12,3km/h)	1320	29	30	0
Alanis	10 (13km/h)	1290	13	13	4
Léa	8,5 (12,3km/h)	1270	17	19	0
Camille	7 (11,5km/h)	1090	25	24	1
Axel	11,5 (13,8km/h)	1400	12	28	4
Victor	12 (14km/h)	1260	60	44	15
Corentin	11 (13,5km/h)	1540	40	43	23
Zackarie	13 1/4(14,5km/h)	1550m	46	40	12

Bilan médical

- 3 Coureurs ont du momentanément mettre les entrainements en suspens suite à des blessures, maladie ou examen.

Bilan de mise en place

- Problème de mise à l'eau contraignante avec les marées.
- Matériel Fragile.
- Mois de Janvier décousu.
- Problème du planning scolaire pour les 2nds qui sera réglé fin février.
- Une communication et organisation hebdomadaire à revoir.

Planning Hebdomadaire

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Type		***Prépa Phys***	***Entrainement***	***Prépa phy (Facultatif et/ou autonome)***	***Entrainement***	***Entrainement***
Début		30 min après les cours	14h00	30 min après les cours	14h00	8H00
Durée		1h30	5h00	1h 30	5h00	5h00

Planning de Mars à Aout.

Planning 2019/2020 Nacra 15

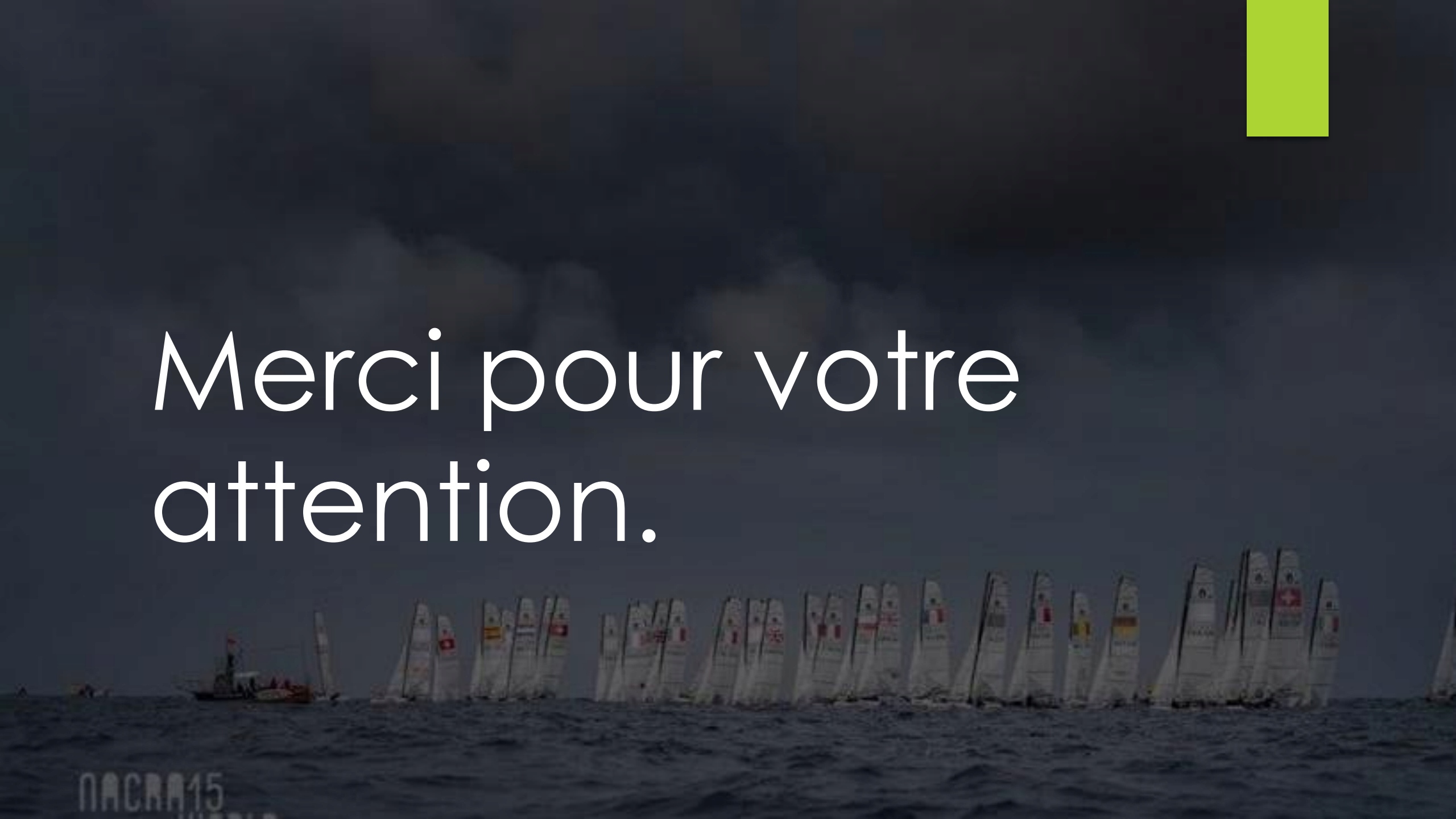
Janvier			Février					Mars			Avril			Mai			Juin			Juillet			Aout		
		Nacra15			IE	Nacra15				Nacra15			Nacra15			Nacra15			Nacra15			Nacra15			Nacra15
m	1		s	1				d	1		m	1		v	1		l	1		m	1		s	1		Medemblick
j	2		d	2				l	2		j	2		s	2	Wimereux	m	2		j	2	stage	d	2		
v	3		l	3				m	3		v	3		d	3		m	3	Permanence d'entrainement	v	3		l	3		
s	4		m	4				m	4		s	4	Interlirgue DYC	l	4		j	4		s	4		m	4		
d	5		m	5				j	5		d	5		m	5		v	5		d	5	Départ Tour voile	m	5		
l	6		j	6				v	6		l	6		m	6	Bac Blanc	s	6		l	6		j	6		
m	7		v	7				s	7		m	7		j	7		d	7		m	7		v	7		
m	8		s	8				d	8		m	8	Bac blanc	v	8		l	8		m	8		s	8		
j	9		d	9				l	9		j	9		s	9		m	9		j	9		d	9		
v	10		l	10				m	10		v	10		d	10		m	10		v	10		l	10		
s	11		m	11				m	11		s	11		l	11		j	11		s	11		m	11		
d	12		m	12				j	12		d	12		m	12		v	12		d	12		m	12		
l	13		j	13				v	13		l	13		m	13		s	13		l	13		j	13		Départ
m	14		v	14				s	14		m	14		j	14		d	14		m	14	Prépa Bateau/ Navigation	v	14		
m	15	Bac Blanc	s	15				d	15		m	15	Stage Knokke	v	15		l	15		m	15		s	15		Prépa
j	16		d	16				l	16		j	16		s	16	Ligue DYC	m	16		j	16		d	16		
v	17		l	17				m	17		v	17		d	17		m	17		v	17		l	17		
s	18		m	18				m	18		s	18		l	18		j	18		s	18		m	18		CFGEG
d	19		m	19		Stage VADK		j	19		d	19		m	19		v	19		d	19		m	19		
l	20		j	20				v	20		l	20		m	20	WORKUM Nacra series	s	20		l	20		j	20		
m	21		v	21				s	21		m	21	Stage Ligue	j	21		d	21		m	21		v	21		
m	22		s	22				d	22		m	22		v	22		l	22		m	22	Prépa Mondiale	s	22		Retour
j	23		d	23				l	23		j	23		s	23		m	23		j	23		d	23		
v	24		l	24				m	24		v	24		d	24		m	24		v	24		l	24		
s	25		m	25				m	25		s	25	Medemblick	l	25		j	25		s	25		m	25		
d	26		m	26				j	26		d	26		m	26		v	26		d	26	Mondial Medenblick	m	26		
l	27		j	27				v	27		l	27		m	27		s	27		l	27		j	27		Etat des lieux Bateaux
m	28		v	28				s	28	Ligue DYC	m	28		j	28		d	28		m	28		v	28		
m	29		s	29				d	29		m	29		v	29		l	29	stage	m	29		s	29		
j	30							l	30		j	30		s	30		m	30		j	30		d	30		
v	31							m	31					d	31					v	31		l	31		

Les questions :

Besoin de clarification sur:

- horaires d'entraînement
- horaires prépa-physique
- transport (lycée VADK)
- lieux de prépa-physiques (piscine VADK)
- Communication (Rémi - Clément - Coureurs)

Mise en place d'un contrat coureur?

- pour l'autonomie du groupe, de chacun.
- pour le respect des règles établies.
- pour une communication respectueuse des uns envers les autres

Merci pour votre attention.