



Le Coaching du Croesty et le Challenge d'Hiver

Voici notre programme de préparation à la Saison 2010 ouvert à toutes les classes.

Week End du 31 Janvier :

Dimanche : Challenge d'hiver avec 3 Bananes à suivre.

Week End du 13 au 14 Février :

Samedi 10H30 13H00 : **Cours sur les courants appliqué à la régates** avec **Bruno Jourden**.

Validation l'après midi avec mise en place et exercices pratiques sur l'eau à partir de 15h sur un petit parcours banane.

18h : débriefing

Dimanche : Challenge d'Hiver avec 3 Bananes à suivre.

Week End du 27 au 28 Février :

Samedi 10H30 13H00 : **Cours météo appliqué à la régates** avec **Dominique Vittet**.

Etude de la météo du jour de la Trinité sur Mer et du Croesty, préparation d'une course.

Etude des effets de site sur la baie de Quiberon.

Validation l'après midi avec mise en place et exercices pratiques sur l'eau à partir de 15h sur un petit parcours banane.

18h : débriefing

Dimanche : Challenge d'Hiver avec 3 Bananes à suivre.

Week End du 13 au 14 mars :

Samedi 11H30 12H00 mise en place sur l'eau et exercices pratiques avec **Cedric Pouligny**.

14h30 : exercices pratiques sur un petit parcours banane : exercices de départ, petites manches.

18 h : débriefing.

Dimanche : Challenge d'Hiver avec 3 Bananes à suivre.

Week End du 27 au 28 mars :

Samedi 11H30 12H00

Stéphane Venel

Mise en place sur l'eau avec exercices pratiques à partir de 14h30 sur un petit parcours banane.

18 heures débriefing

Dimanche : Challenge d'Hiver avec 3 Bananes à suivre.

De plus, il faut noter que le restaurant La Transat situé à 2 pas du YCCA propose un menu Spécial Régates à 10€ les samedis midis des coachings.

YACHT CLUB DU CROESTY ARZON

Port du Croesty – BP 27 - 56640 ARZON

Téléphone : 02 97 53 78 07 / Télécopie : 02 97 53 61 35

Site Internet : <http://www.ycca.net>