

Projet « Série Laser Aquitaine » 2010

Objectifs sportifs 2010

- 1) Qualifier un nombre maximum de bateaux aux Championnat de France espoir
 - Avoir deux coureurs dans les 20 premiers en 4.7
 - Avoir une place dans les 10 en radial fille
 - Avoir un classé dans les 20 en radial Garçon
- 2) Qualifier le plus possible de coureur au championnat d'Europe laser 4.7

Objectifs de travail

Travailler sur tous les fondamentaux de la performance

En privilégiant le points suivants

- 1) Travail de fond sur la conduite au portant et les manœuvres
- 2) Continuer le travail sur la navigation au contact commencé au stage national dans toutes les phases de la course
 - Départ
 - Passage de maques
 - Passage des portes
- 3) insister sur le foncier en navigation et en prépa physique

Fonctionnement

Entraînements :

- Privilégier les entraînements de clubs
- Trois journées d'entraînement en janvier pour lancer le programme
- Entraînement avant les ligues
- Stages en février et avant le championnat d'Europe 4.7
- Suivi spécifique des 4.7 sur l'Europa-Cup de Hyères et su Fouesnant qui servent de sélectives au championnat d'Europe

Evaluation

- Résultats du championnat du France
- Nombre de sélectionné et résultat au championnat d'Europe

Projet « Série Laser Aquitaine » 2010

Règles de fonctionnement

- Pour les entraînements organisés par la ligue, le coureur s'engage à participer aux entraînements (respect des horaires impératif)

Si un coureur a un empêchement, il doit prévenir la ligue au minimum une semaine avant, de façon à pouvoir inviter un autre coureur.

Si le coureur a des absences injustifiées plus de 2 fois, il sera exclu de l'Equipe de Ligue 2010 et ne pourra donc pas profiter des prestations offertes par la ligue (suivi de régates, invitations aux entraînements et stages)

- Un bilan écrit sera effectué par l'encadrement sur les régates nationales et les stages de vacances.

-Aucune personne autre que les entraîneurs ne peut intervenir sur les entraînements et suivis de régates.

Budget

Rester dans les limites budgétaires données par le bureau de la ligue en début d'année.

G. TREGOUET



Ligue Aquitaine de Voile

PLANNING LASER 2010

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
1	V	L	L	J EUROPA	S	M	J	D	M	V	L	M
2	S	M	M	v CUP	D	M	V	L	J	S	M	J
3	D	M	M STAGE	S HYERES	L	J	S	M	V	D	M	V
4	L	J	J CAZAUX	D	m	V	D	M	S	L	J	S
5	M	v	V	L	m	S	L	J	D	M	V	D Mimizan
6	M	S	S	M	J	D CVA	M	V	L	M	S	L
7	J	D	D CAZ1UX	M	V	L	M	S	M	J	D	M
8	V	L	L	J	S SOCOA	M	J	D	M	V	L	M
9	S	M	M	v	D	M	V	L	J	S VIGO	M	J
10	D	M	M	S	L	J	S	M	V	D esp	M	V
11	L	J	J	D	m	V	D	M	S CP AQ	L	J	S
12	M	v	V	L	m	S	L	J	D Socoa	M	V	D
13	M	S	S	M	J	D	M	V	L	M	S	L
14	J	D BISCA	D	M	V FOUESNAT	L	M	S	M	J	D	M
15	V	L	L	J EUR CUP	S	M	J	D NIEUPORT	M	V	L	M
16	S	M	M	S TORBOLE	D	M	V	L Belgique	J	S	M	J
17	D ENT CVCL	M	M	S ita	L	J	S	M	V	D souston	M	V
18	L	J	J	D	m	V	D	M	S	L	J	S
19	M	v	V	L	m	S	L	J	D	M	V	D
20	M	S SIL HYERE	S	M	J	D	M	V	L	M	S	L
21	J	D	D	M	V	L	M	S	M	J	D	M
22	V	L	L	J	S la rochelle	M	J	D CHAMP	M	V	L	M
23	S	M	M	v	D	M	V	L FCE	J	S	M	J
24	D ENT CVCL	M	M	S	L	J	S	M ESPOIR	V	D	M	V
25	L	J	J	D CLAOUEY	m	V	D	M LE	S	L stage	J	S
26	M	v	V	L	m	S OPEN DER	L	J HAVRE	D	M	V	D
27	M	S	S	M	J	D BISCA	M	V	L	M	S	L
28	J	D	D CVB	M	V	L	M	S	M	J	D	M
29	V	L	L	J	S	M	J	D	M	V GPA	L	M
30	S	M	M	v	D	M	V	L	J	S	M	J
31	D ENT CVCL	M	M		L	J	S	M		D		V