



Centre d'Entraînement Départemental



CED	Catamaran
Intervenants	B.Fournier
Période	Sept-janv

Composition de l'équipe (36 coureurs)		
Nom	Prénom	Club
BRUN	Erwan	UST
BRUN	Tom	SNB
CARMINATI	Tom	SNB
CANDAT	Julien	YCS
CARPE	Eddy	UST
CHAGNY	Enola	UST
CHAMPROUX	Léo	UST
CHAPUIS	Koutouk	SNB
DELTOMBES	Alexandre	UST
DUFOUR	Hugues	CVB
D'YVOIRE	Matéo	CVB
DUPEL	Lola	CVB
FILLON	Antoine	UST
GARRETA	Ian	UST
GENESTE	Morgane	UST
GIGNOUX	Louise	CVB
HEMICHOU	Tami	YCS
LADHARI	Cassandra	UST
MALORTIGUE	Andréa	UST
MAYET	Elodie	UST
MIRA	Antoine	YCS
MORCLETTE	Vincent	YCS
MOUSSA	Haïckel	YCS
PICHONNEAU	Ugo	SNB
POLLE	Timothé	SNB
QUILICHINI	Antoine	UST
QUILICHINI	Julien	UST
RAMPIN	Justine	CVB
REMONDON	Kévin	UST
ROMAND	Océane	CVB
SARIOGLAN	Manon	UST
TESTANIERE	Hugo	SNB
THOMAS	Eloïse	CVB
VERDEIL	Eugénie	CVB
WARLUZEL	Louis	YCS
YVON	Guillaume	UST

Bilan intermédiaire (actions-constat-objectifs)

1er Rassemblement départemental – Union Sportive Tropézienne – 19/20 octobre 2013

15 équipages

4 clubs (Bandol, Bormes, Sablettes, St-Tropez)

3 entraîneurs (c.trignan, o.romand, b.fournier)

Objectifs :

- mise en place nouvelle organization CED.
- conduite (long bords)
- abattée dans la brise à la marque au vent.
- cohésion du groupe (notion d'appartenance à une équipe).
- fédérer l'ensemble du groupe (coureurs/entraîneurs) autour d'un objectif commun.
- solidarité, échange et partage.
- régates grade 5B.

2ème Rassemblement départemental – Centre Nautique de Bormes-les Mimosas – 23/24 novembre 2013

18 équipages

4 clubs (Bandol, Bormes, Sablettes, St-Tropez)

4 entraîneurs (c.trignan, o.romand, j.morcel, b.fournier)

Objectifs :

- recensement des fondamentaux de la voile
- manoeuvres (parcours vent faible)
- mise en place du blog Team CED Catamaran
- cohésion du groupe (notion d'appartenance à une équipe).
- solidarité, échange et partage.
- régates grade 5B.

3ème Rassemblement départemental – Société Nautique de Bandol – 14/15 décembre 2013

18 équipages

4 clubs (Bandol, Bormes, Sablettes, St-Tropez)

4 entraîneurs (c.trignan, o.romand, j.morcel, b.fournier)

Objectifs :

- mise en situation concrète filmée (sur la thématique "règles de courses à la voile").
- études des différents cas de la journée (provoqué ou non sur les différentes phases d'un parcours).
- situations de départ, d'arrivée, passage de marques, croisements, engagements.
- retours sur la mise en place du blog Team CED Catamaran
- cohésion du groupe (notion d'appartenance à une équipe).
- solidarité, échange et partage.
- régates grade 5B.

4ème Rassemblement départemental – Yacht Club des Sablettes – 11/12 janvier 2014

18 équipages

4 clubs (Bandol, Bormes, Sablettes, St-Tropez)

4 entraîneurs (c.trignan, o.romand, j.morcel, b.fournier)

Objectifs :

- apports sur les fondamentaux des réglages (quête, barre de flèche, lattes, tensions, Cunningham, bordure, rotation de mât).
- mise en situation, comparatifs, essais, tests, échanges.
- utilisation de la fiche de réglages.
- formalisation des informations collectées dans la journée.
- cohésion du groupe (notion d'appartenance à une équipe).
- solidarité, échange et partage.
- régates grade 5B.

Epreuves	Equipages	Résultats
France Longue Distance Grade 3	j.quilichini/k.remondon	1er
France Longue Distance Grade 3	m.geneste/g.yvon	2ème
St-Tropez Grade 5B	m.geneste/g.yvon	1er
St-Tropez Grade 5B	j.quilichini/k.remondon	2ème
St-Tropez Grade 5B	k.chapuis/h.testanière	3ème
Critérium de la Méditerranée Grade 4	j.quilichini/k.remondon	1er
Critérium de la Méditerranée Grade 4	a.mayet/e.mayet	2ème
Critérium de la Méditerranée Grade 4	t.brun/t.polle	3ème
Bormes Grade 5B	j.quilichini/k.remondon	1er
Bormes Grade 5B	m.geneste/g.yvon	2ème
Bormes Grade 5B	o.romand/e.thomas	3ème
Bandol Grade 5B	m.geneste/g.yvon	1er
Bandol Grade 5B	j.quilichini/k.remondon	2ème
Bandol Grade 5B	t.brun/c.peduzzi	3ème