

PREPARATION A LA TRANSQUADRA : MODULE N°2

Navigation et outils Météo

>> *Christian Dumard, routeur*

- Développer son autonomie pour être plus disponible sur l'eau pour soi, ou la bonne marche du bateau (manœuvres/conduite)
- Structurer sa préparation, collecter ou développer ses outils, s'organiser
- Faire le tri des informations / savoir sélectionner et visualiser les informations clef au bon moment
- Identifier les passages clés d'une course sans se perdre dans un flot d'informations

Utilisation du Pilote

>> *Lucas Montagne, skipper et préparateur, et le support de Volvo-Penta*

- Utilisation, calibration, optimisation
- Pilote et centrale de navigation diagnostic et dépannage

Gainage et renforcement musculaire

>> *Stefan Eliot, préparateur physique*

- Apprentissage de quelques techniques d'entraînement physique simples et non chronophages permettant de diminuer les risques de mal de dos et de blessures
- coaching
- Adaptation et définition d'un programme personnalisé entre les modules

Navigation

>> *Tanguy Leglatin, entraîneur*

- Optimisation des manœuvres au large, régulation
- Sécurité

>> INFOS & TARIFS

- 1 journée (de 9h à 17h)
- 15 stagiaires maximum
- Par équipage et par module : 700 € TTC
- Les formations se déroulent sur la base d'un minimum de 4 bateaux inscrits

Renseignements et inscriptions : LORIENT GRAND LARGE

Tél : +33 297 32 80 05 | Mail : contact@lorientgrandlarge.org

Adresse : 6 bis rue François Toullec 56100 LORIENT