



Stage de rentrée du CER Voile du Languedoc – Roussillon Septembre 2012

Après un été titré pour les jeunes du CER Voile (**Mélanie Jariel YCMC – CER Voile** obtient la médaille de bronze aux championnats d'Europe jeunes en planche à voile RSX, **Alicia Mathen CN Palavas – CER Voile** termine championne de France espoir en planche à voile 293 OD et **Camille Rossi et Aurélie Villette YCMC – CER Voile** terminent vices-championnes aux championnats de France espoirs en 420), c'est l'heure de la rentrée sportive en ce début de mois de septembre 2012.



Les podiums de cet été

Lundi 03 septembre 2012 : Journée d'intégration des sportifs du CREPS

Le CREPS de Montpellier en partenariat avec le Yacht Club de Mauguio-Carnon a organisé la journée d'intégration des jeunes sportifs du CREPS de Montpellier. C'est l'occasion pour nos jeunes sportifs du CER Voile de présenter leurs activités nautiques aux autres athlètes du CREPS de Montpellier. Ainsi ces derniers ont pu découvrir le catamaran, la planche à voile, le dériveur et même le Stand-Up Paddle. Tous les sportifs se sont lancés dans chaque activité afin de découvrir de nouvelles sensations.



Romarc LINARES – Préparateur physique – Centre d'Excellence Régional de Voile





Mardi 04 septembre 2012 : CREPS de Montpellier

Première séance de préparation physique au CREPS de Montpellier pour cette nouvelle saison 2012 – 2013. Au programme : présentation des installations pour les nouveaux venus, entretiens individuels et séance de préparation physique avec proprioception et capacité aérobie.



Mercredi 05 septembre 2012 : Rentrée scolaire

Jeudi 06 septembre 2012 : Préparation physique intégrée – Carnon

Après une matinée de cours, les jeunes sportifs du CER Voile prennent la direction de Carnon pour une après-midi de navigation. C'est une séance de préparation physique sur leurs supports de navigation qui les attendent. Les planchistes slaloment sur un petit parcours travers au vent où à chaque bouée des exercices de renforcements musculaires les attendent. Les 420 naviguent sur un parcours face au vent où des thématiques s'intègrent dans leurs navigations avec différents exercices physiques.



Vendredi 07 septembre 2012 : Longue distance en Stand-Up Paddle (SUP)

Dernier jour du stage de préparation physique où les sportifs ont effectués une longue distance en SUP. Avec les conseils de Sophie Routabloul (kitesurfeuse pro et championne de SUP), qui a gentiment accepté de partager cet après-midi avec le CER Voile, tous les sportifs se lancent sur une longue distance de 6km.

De retour au port, des épreuves de relais sont organisés en SUP où les efforts lactiques viennent compléter les efforts d'endurance. Enfin, l'après-midi se termine par du renforcement musculaire.

