



Entraînements du pôle compétition de Septembre à Décembre 2018

Pour les séances de renforcement musculaire/théorie, prévoir une tenue de sport ainsi qu'un cahier.
Les horaires sont susceptibles de changer en fonction de la météo. En cas d'annulation d'une navigation, merci de prendre les affaires de sport et de cours.

Pour les navigations ou les cours de renforcement musculaire/théorie, rendez-vous au GGVLs Pôle compétition, terre plein du phare, 59820 Gravelines (Petit-Fort-Philippe)

Jour	Pleine mer	Horaires	Intitulé
Samedi 15 septembre	17h12	14h-19h (RDV Pôle développement GFP)	Navigation pôle développement à Grand-Fort-Philippe
Mercredi 19 septembre	-	13h30-18h30	Préparation matériel Pôle Compétition
Samedi 22 septembre	12h07	09h00-14h00 (RDV Pôle développement GFP)	Navigation pôle développement à Grand-Fort-Philippe
Dimanche 23 septembre		Pour le CDV : RDV 8h00 à Grand-Fort-Philippe	CDV Valenciennes Régate de ligue Optimist Manche Est Laser
Mercredi 26 septembre	14h13	13h30-18h30	Navigation
Samedi 29 septembre	15h47	13h30-18h30	Navigation
Mercredi 3 octobre	-	14h00-18h00	Renforcement musculaire/théorie
Samedi 6 octobre	11h13	9h00-14h00	Navigation
Dimanche 7 octobre	-	Pour le CDV : RDV 8h00 à Grand-Fort-Philippe	CDV Amaury
Mercredi 10 octobre	14h05	13h30-18h30	Navigation
Samedi 13 octobre	-	A définir	Rassemblement de ligue - Dunkerque
Dimanche 14 octobre	-	A définir	Rassemblement de ligue - Dunkerque
Mercredi 17 octobre	-	14h00-18h00	Renforcement musculaire/théorie
Samedi 20 octobre	10h40	09h00-14h00	Navigation
Du lundi 22 octobre au samedi 27 octobre inclus	-	10h00-18h00	Stage sportif au pôle compétition à Petit-Fort-Philippe

Gravelines/Grand-Fort-Philippe Voile Légère et Sportive

Du lundi 29 octobre au mercredi 31 octobre inclus	-	10h-18h00	Stage sportif au pôle compétition à Petit-Fort- Philippe
Samedi 3 novembre	8h45	09h00-14h00	Navigation
Mercredi 7 novembre	12h05	14h00-17h00	Renforcement musculaire/théorie
Samedi 10 novembre	13h59	13h30-18h30	Navigation
Mercredi 14 novembre	16h39	13h30-18h30	Navigation
Samedi 17 novembre	-	14h00-17h00	Renforcement musculaire/théorie
Mercredi 21 novembre	11h05	14h00-17h00	Renforcement musculaire/théorie
Samedi 24 novembre	12h53	13h30-18h30	Navigation
Mercredi 28 novembre	16h05	13h30-18h30	Navigation
Mercredi 5 décembre	11h04	14h00-17h00	Renforcement musculaire/théorie
Samedi 8 décembre	13h04	13h30-18h30	Navigation
Mercredi 12 décembre	15h30	13h30-18h30	Navigation
Samedi 15 décembre	17h56	13h30-18h30	Rangement matériel
Mercredi 19 décembre	-	14h00-17h00	Rangement matériel + goûter de fin d'année