

La e-Livarde

Juin 2018

www.promotion-optimist.fr



Ⓢ	Qui est la POP ?	p.2
Ⓢ	Partenariat POP / Kidibul	p.2
Ⓢ	Bilan CIP Biscarosse	p.3
Ⓢ	Rappel calendrier 2018	p.4
Ⓢ	Modification du règlement intérieur	p.4
Ⓢ	Projets en cours de la POP	p.4
Ⓢ	Gautier Neau nous parle de l'Inter Ligue de La Rochelle	p.4
Ⓢ	Zoom sur la course par équipe (Team Race)	p.5
Ⓢ	Départ sous haute tension : comment gérer ?	p.6
Ⓢ	News sur l'organisation du Championnat d'Europe	p.7
Ⓢ	« Qui fait quoi ? » à la POP	p.8
Ⓢ	Délégués de ligues	p.11
Ⓢ	Note importante : info de dernière minute CIE	p.12

Qui est la POP ?

La **POP**, Promotion Optimist, est la classe française d'Optimist. Elle est associée à la Fédération Française de Voile et à l'IODA (International Optimist Dinghy Association), la classe internationale d'Optimist. Son but est de promouvoir la pratique de l'Optimist en France et de rendre accessible ce sport au plus grand nombre. Aujourd'hui elle compte environ 800 adhérents.

La POP est présidée par Eric Vautrin et est animée exclusivement par une équipe de bénévoles. Ci-joint le « **Qui fait quoi** ? » de l'association ainsi que la carte des délégués de ligues.

La POP a besoin de vous !

Sans ces précieux bénévoles la pratique de l'Optimist serait plus compliquée pour les petits coureurs ! N'hésitez donc pas à donner un petit coup de main à la POP ou pourquoi pas à devenir bénévole vous-même.

Contact président : president@promotion-optimist.fr



Partenariat POP | Kidibul



Comme vous avez certainement pu le remarquer lors de la CIP à Biscarosse, un petit crocodile a fait son apparition sur les régates Optimist ! Il s'agit de la mascotte de Kidibul : un jus de pomme pétillant qui va accompagner les coureurs dans leurs moments de partage et de festivité. En effet la marque Kidibul devient le partenaire officiel de la POP pour la saison 2018 et ce pendant deux ans.

Retour en images sur la CIP de Biscarosse :





Bilan CJP Biscarosse

Kidibul Team France pour le Monde à Chypre :
Keo Devaux, Malo Guerin, Zou Schemmel, Sacha Baraz et Violette Manhes.



Kidibul Team France pour l'Européen en Hollande : Andrea Manhes, Jules Renaudeau, Pier Paolo Dean, Antoine Mollet, Lucie Gout, Elsa Watrin, Apolline Benoit.



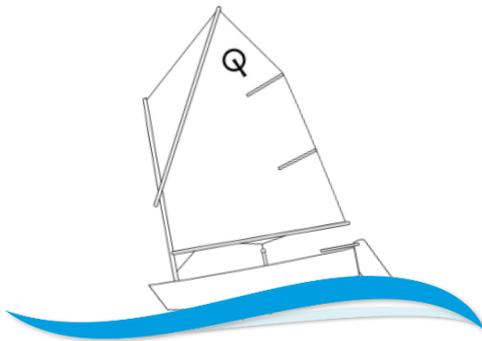
Team Kidibul France pour le Franco-Allemand :
Yannick Flandorffer, Joseph Prenveille, Mathys Redouani, Niclas Flandorffer, Tom Goron, Anna Combet, Jeanne Larnicol, Margot Huguet Mallet, Solenn Guilloux-Champdoyseau et Celeste Radulic.

MERCI A TOUS !



Rappel calendrier 2018

- Régate inter-ligues : du 19/05/18 au
- Championnat d'Europe : du 22/06/18 au 29/06/18 à Scheveningen
- Championnat de France minimes : 07/07/18 au 13/07/18 à Martigues
- Coupe Internationale d'Eté (CIE) : du 14/07/18 au 20/07/18 à Maubuisson
- Championnat du Monde : du 27/07/18 au 06/08/18 à Chypre
- Régates demi-nationales : du 31/10/18 au 03/11/18
 - Erquy
 - Cannes



Modification règlement intérieur

Les **articles 7, 8 et 9** du règlement intérieur de la POP ont été modifié lors du Conseil d'Administration qui a eu lieu à la CIP de Biscarosse. Ces articles portent sur les droits et les obligations des adhérents, les sanctions et enfin sur les règles de courses et de conduite. A cela sera ajouté très prochainement un article sur le respect de l'environnement.

Nous vous rappelons que le règlement intérieur est disponible sur le site de la POP : <http://promotion-optimist.fr/fra/>

Projets en cours de la POP

- Renouveau du site internet
- Organisation en France d'une épreuve nationale sur un lieu fixe
- Initiation d'un classement national sur l'année sportive pour les benjamins et les minimes

Gautier Neau nous parle de l'inter-ligue de La Rochelle



« J'ai participé à l'inter ligue à l'ASPTT de La Rochelle. Il n'y a pas eu beaucoup de vent. Le plus difficile par petit temps c'est de rester concentré. Ce week-end j'ai amélioré mes virements bascule et mes départs. J'étais content de pouvoir participer à une grande régata et d'être sur le plan d'eau avec les minimes, il y avait une super ambiance ! J'ai fini seizième sur 32 benjamins. Je suis impatient de faire d'autres régates ! »

Gautier NEAU - FRA 206
8 ans - CN La Tremblade

Zoom sur la course par équipes (Team Race) avec Sylvain Bretagne

Extrait de l'article de Hugh Wylam

Pourquoi ?

- Esprit d'équipe
- Courses courtes avec marquage serré
- Bateaux
- Utilisation des bateaux
- Règles
- Fun

Classement d'une course

Le plus petit total gagne [RCV D3.1 (d)]

(repère : Dans équipe de deux, ne pas finir dernier)

Pas d'égalité possible avec des équipes de 3
(21 pts à partager)

Égalités

S'il y a égalité, [RCV D3.1(d)]

Cas d'Équipes de 2 : ne pas finir dans l'équipe du premier

Cas d'Équipes de 4 : ne pas finir dans l'équipe du premier

Combinaisons des égalités pour des équipes de 4 :

36 points à partager

En cas d'égalité, pour gagner ne pas être dans l'équipe du premier

[RCV D3.1 (d)]

Places = Points							Points	
1 ^{er}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e	7 ^e	8 ^e des VERTS	Points des BLANCS
							18	18
							18	18
							18	18
							18	18

Premier bord

Aller vite !

Déterminer quelle est l'équipe gagnante

Communiquer entre membres de la même équipe

Marque au vent n°1

Approcher sur les deux bords

Naviguer au-dessus du bord du cadre si vous arrivez sur la layline bâbord

Communiquer entre membres de la même équipe



Voici un petit aperçu de la course par équipes qui offre de multiples solutions à la pratique de l'Optimist.

Venez nombreux découvrir ce format de régates lors de la CIE 2018 !

Départ sous haute tension : comment gérer ?

Les départs sont des moments de haute tension : beaucoup de départs à partir d'un même comité, rappel général, Uflag, black flag, attentes entre les poules... Beaucoup d'informations et de décisions tactiques sont à prendre en 5 minutes, tout en gérant son bateau, ses adversaires, le timing ! Excitation, énervement et tensions sont au rendez-vous car souvent le résultat se fait ici, sur la capacité à partir dégagé et à accélérer au bon moment sans être BFD !

L'entraînement a du mal à reproduire ces schémas, car l'émotion y est moins forte.

Alors comment s'améliorer pour rester dans la bonne concentration et prendre les bonnes décisions sous tension ?

Pour apprendre à gérer cela, il existe trois pistes :

1) **La routine de concentration** : du matin où je me lève, jusqu'au moment de prendre le départ. Je me dois de reproduire toujours le même rituel, épuré, préparé avec mon entraîneur. Pour créer sa routine, il faut identifier les moments de booste, les moments où l'on se reconcentre, où l'on s'isole, où l'on respire... pour pouvoir se relâcher et être disponible au bon moment.

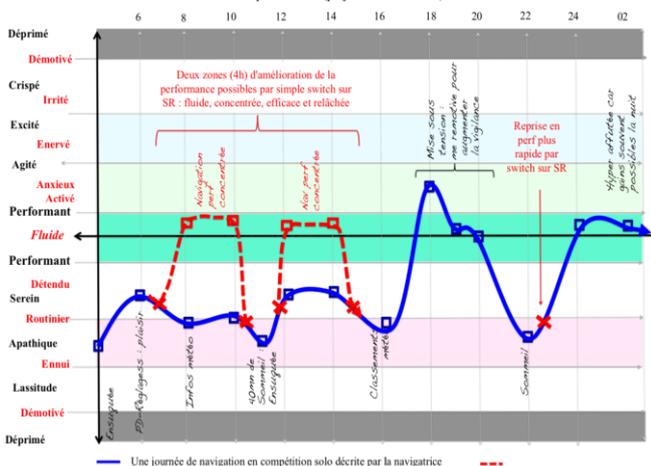
2) **Avoir des checklists** : par exemple, analyser les 3 axes (axe de la ligne, axe du parcours, axe du vent) toujours au même moment avant le départ et toujours dans le même ordre. Il y a plusieurs checklists à construire. L'objectif est de répéter de manière automatique toujours la même procédure. Cela permet d'accéder à une prise de décision rapide et de se concentrer dans l'action et ainsi de descendre le thermomètre émotionnel, de rester lucide et efficace comme un robot.

3) **Maîtriser différents modes de concentration** : Il faut savoir passer d'une concentration large et externe (beaucoup d'informations sur le vent, les nuages, la flotte, les procédures en cours, ...) à une concentration sur l'action immédiate dans la dernière minute du départ. On peut travailler ces différents modes de concentration avec des exercices qu'il faut répéter souvent si l'on veut être plus efficace. Il faut l'intégrer dans la planification et travailler le mental comme le foncier ou la technique.

Enfin une émotion fondamentale indispensable à toute progression en Optimist c'est **le PLAISIR de naviguer !**

5- Un exemple de journée exceptionnelle

Une journée de **COMPETITION** en mer : diagramme de l'évolution des actions, moments saillants, états mentaux et états comportementaux (projet de tour du monde).



Par Didier Charvet

News sur l'organisation du Championnat d'Europe

Quand vos enfants grandissent et qu'ils sont trop grands pour rentrer en optimist, que font-ils : du laser, du 420, de la planche etc.... Et c'est bien pour les parents car ils continuent de se déplacer pour les régates de leurs chers têtes blondes..... 😊

J'ai donc profité d'une régata à Crozon Morgat en laser pour faire le point avec Olivier LATIN, le directeur du club lors du week end de la Pentecôte.

Voici donc les nouvelles de l'organisation du championnat :

- Le club de Crozon est toujours très motivé à l'idée de nous recevoir comme vous pourrez le constater, ils nous attendent de pied ferme !!
- La plus grande difficulté dans l'organisation de ce championnat est de devoir organiser l'ensemble de la manifestation en mer (ce qui n'est pas compliqué pour le club de Crozon Morgat) et surtout à terre (ce qui se complique etc...)
- Ils ont donc quasiment finalisés le lieu où dormiront les compétiteurs que je vous confirmerais lors de notre prochain point et ils hésitent encore pour toute la partie restauration

Si vous êtes un sponsor potentiel ou si vous avez dans vos connaissances des sponsors intéressés pour nous soutenir lors de cette manifestation, n'hésitez pas à vous faire connaître !!

Nous sommes à la recherche de partenaires financiers ou autre, n'hésitez nous demander un dossier de partenariat ! Je vous rappelle que nous sommes une association et qu'à ce titre l'ensemble des dons reçus peuvent être déductible de vos impôts à hauteur de 66% : quand vous donnez 100 euros cela vous coûte en réalité 44 euros !!!

Nous sommes à votre disposition pour répondre à toutes vos questions.

Par Aurélie PATUREL – Vice-Présidente POP en charge du Championnat d'Europe



Zui fait quoi ?



PRESIDENT

Eric Vautrin

president@promotion-optimist.fr

info@promotion-optimist.fr

06 76 62 44 40

BUREAU



VICE-PRESIDENTE

Déléguée champ Europe 2019

Aurélie Paturel

vice-president@promotion-optimist.fr

06 09 98 42 74



TRESORIERE

Christine Pallier

tresorier@promotion-optimist.fr

06 50 79 37 32



SECRETAIRE

Pascal Giannantoni

secretaire@promotion-optimist.fr

06 23 93 99 45



SECRETAIRE ADJOINTE

Marie Gueguen

cie@promotion-optimist.fr

06 30 34 35 90

MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

- Nicole [Bitard](#)
- Sylvain Bretagne
- Serge Carlo
- Marie Pierre [Carteron](#)
- Yves [Coignet](#)
- Nicolas Champs
- Jean François [Jugault](#)
- Gaby Penn
- Katrina [Thoisy](#)
- Gauthier Thomas
- Patrick [Trolard](#)



RESPONSABLES DE DOMAINES

Site internet



RESPONSABLE
Jean-François Jugault
web@promotion-optimist.fr
06 80 78 05 04



ADJOINT
Nicolas Champs
annonces@promotion-optimist.fr
06 75 36 34 16



ADJOINT
Patrick Trolard
patrick.bayadere@orange.fr
06 19 78 31 55

Partenariats / sponsoring



RESPONSABLE
Aurélie Paturel
vice-president@promotion-optimist.fr
06 09 98 42 74



ADJOINT
Eric Vautrin
president@promotion-optimist.fr
06 76 62 44 40

Commission sportive



RESPONSABLE
Nicole Bitard
commission-sportive@promotion-optimist.fr
06 73 41 57 67



ADJOINT
Sylvain Bretagne
course-equipe@promotion-optimist.fr
06 64 21 57 38

Jauge



RESPONSABLE
Yves Coignet
jauge@promotion-optimist.fr
06 73 41 57 67

Dématérialisation



RESPONSABLE
Serge Carlo
projet-dematerialisation@promotion-optimist.fr
06 11 76 87 98

COMMISSIONS

Communication communication@promotion-optimist.fr



**Gauthier
Thomas**
06



**Katrina
Thoisy**
06 82 28 62
53



**Béatrice
Pallier**
06 16 27 79 79



**Jean-François
Eeman**
06 50 38 32 91

Sportive commission-sportive@promotion-optimist.fr



**Marie-Pierre
Carteron**
06 11 98 90 63



**Sylvain
Bretagne**
06 64 21 57 38



**Pascal
Giannantoni**
06 23 93 99 45



**Gaby
Penn**
06 75 66 77 27

Sponsoring – Partenariat - Annonces annonces@promotion-optimist.fr



**Katrina
Thoisy**
06 82 28 62 53



**Nicolas
Champs**
06 75 36 34 16

Entraîneurs



**Gauthier
Thomas**
06



**Pascal
Giannantoni**
06

MEMBRES D'HONNEUR

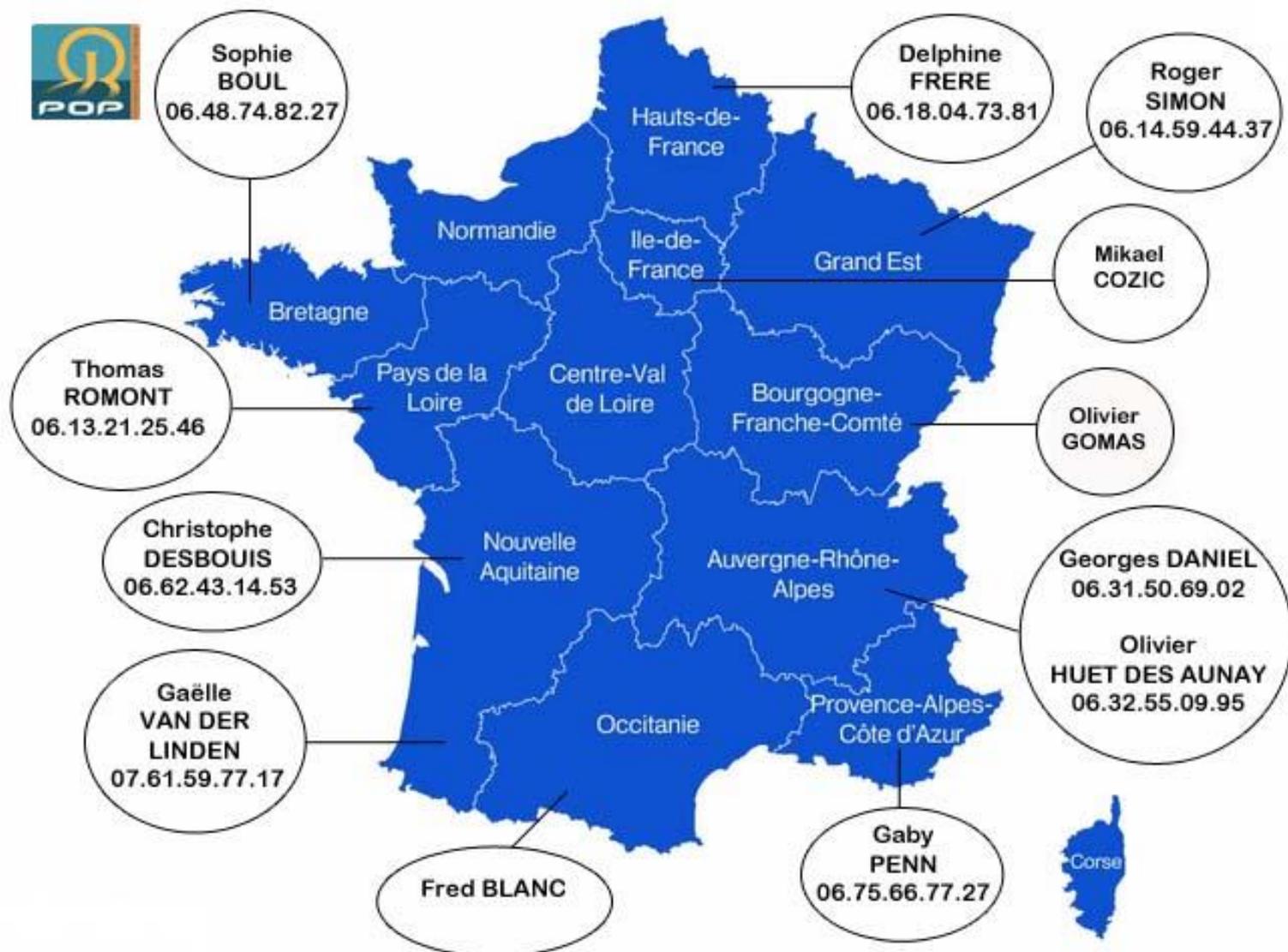


**REFERENT JAUGE
INTERNATIONALE
IODA**
Jean-Luc Gauthier
06 81 26 20 91



**IMMATRICULATIONS
BATEAUX**
Karine Wilpotte
[immatriculation@promo
tion-optimist.fr](mailto:immatriculation@promotion-optimist.fr)

Délégués de ligues



La POP est actuellement à la recherche de délégués de ligues manquants pour les régions suivantes :

- Normandie
- Centre Val de Loire
- Corse
- Martinique
- Guadeloupe

Si vous êtes intéressé n'hésitez pas à contacter la POP à l'adresse mail suivante : president@promotion-optimist.fr



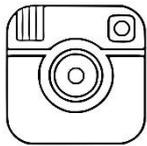
Note importante : info de dernière minute CIE

Les poussins, (coureurs nés à partir de 2009), ayant déjà participé à la CIE, ou à des inter ligue, et dont le niveau 3 fédéral est avéré, **peuvent à la demande de l'entraîneur**, participer à la CIE dans le groupe des benjamins qualifiés. Dans ce cas, il n'y a pas de classement spécifique poussin (Ceci pour respecter l'organisation prévue par le club pour la remise des prix.)

Les minimes open, coureurs n'ayant jamais participé à une épreuve de grade 4, peuvent, à la demande de l'entraîneur, participer à la CIE dans le groupe open/critérium. Dans ce cas, il n'y a pas de classement spécifique minime. Un minime ne pourra pas remporter l'épreuve "open"

Les coureurs déjà inscrits, peuvent modifier leur catégorie en contactant le CVB.

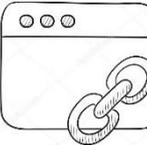
SUIVEZ-NOUS SUR LES RESEAUX !



pop_france_optimist



Promotion Optimist POP



www.promotion-optimist.fr

Contact POP

E-mail : president@promotion-optimist.fr