

1^{er} stage de formation à la pratique du Voile-Aviron **DU 21 au 24 février 2019** organisé par l'association yole 27

vers L'Atlantic Challenge 2020 en Russie mais pas seulementraid normand en juillet 2019...



Stage :
Conditions:-certificat médical
+23 euros de licence
+Entre 55 euros et 80 euros
Pour les repas et l'hebergement
suivant la formule choisie pour les
3 nuits
Hébergement à la base de Poses
Lac du Mesnil



L'Atlantic Challenge

**Vous avez entre 16 et 25 ans? Vous êtes curieux de pratiquer un sport alliant voile et aviron?
Vous recherchez une activité d'équipe où se mêlent ouverture d'esprit, responsabilité et
dépassement de soi?**

Rejoignez-nous sur la base de Léry-Poses, à 1h de Paris dans l'Eure .

**Aucune connaissance marine requise! Mais pratique voile et aviron sur lac d'abord puis en
mer si affinité**

**(semaine du golfe (Morbihan) ..Morbihan Challenge (compétition sur trois jours en
équipage mixte entre Hennebon et Vannes via les îles) raid normand (9 15 juillet19 entre
SAINT-VAAST et TROUVILLEraid breton (expert)entre Audierne et Vannes (25 juillet
au 3 aout)**



Contact: yole27@yahoo.fr

programme

Jeudi 21 février 2019 Après-midi

15h 19H

Briefing du programme du WE

- rangement
- préparer la yole
- Explication du matériel de la yole à chacun pour une meilleure compréhension du fonctionnement du bateau
- première sortie à l'aviron et à la voile
- rangement container

Repas 19h 20h30

20h30 21 30 h

conférence 1 La sécurité en Yole (la trousse à pharmacie et le matériel de sécurité)

présentée par et questions

Vendredi 22 février 2019

Matin (départ 8h-8h30 en fonction du lever du soleil - fin 12h)

- Initiation à l'aviron pour les nouveaux équipiers (2h)
 - Initiation à la voile (ensemble des manœuvres possibles) pour les nouveaux équipiers et révision pour les anciens (2h)
- Repas (12h à 14h)

Après-midi (départ 14h – fin 18h-18h30)

- Faire des passages de voile-aviron/aviron-voile de manière libre sur le lac (2h)
- 2 slaloms (1h)
- Travailler la yole du capitaine avec arrivée sur ponton, synchronisation... (1h)
 - Rangement de la yole et du matériel rangement container (30 mins)

Soir (19h-20h30)

- Douches + Repas
- 20h30 21 30 h
- **conférence 2 La voile en yole : les notions de base**
- présentée par et questions
- Débriefing, planning du lendemain

Samedi 23 février 2019

Matin (départ 8h-8h30 en fonction du lever du soleil - fin 12h)

- Entraînement aux départs de régates en aviron et à la voile (2h)
- Epreuve de voile-aviron (bouées en triangle) (2h) + retour sur l'épreuve

Repas (12h à 14h)

Après-midi (départ 14h – fin 16h-16h30)

- Transfert de sac, avec la préparation et l'explication de l'épreuve à chacun en amont (2h)
 - Rangement et nettoyage de la ou les 2 yoles et du matériel (30 mins-1h)
rangement container

Samedi Soir (19h-20h30)

- Douches + Repas
- 20h30 21 30 h
- **conférence 3 La première épreuve de preuves de l'Atlantic Challenge**
- **Etape 1 organiser le déplacement et rechercher des fonds**
- Mise en place d'une équipe communication et recherche de sponsors
- présentée par et questions
- Débriefing, planning du lendemain

-

Dimanche 24 février 2019

Matin (8h-12h)

Voile : à quai dans 1^{er} temps puis sur l'eau → révision des différentes manœuvres, répartition des poids, placement du point d'écoute et d'amure... (2h)

- entraînement au départ de régates (1h) avec un maximum de vire-vire, en refaisant une procédure de départ complète à la fin de chaque aller-retour
- rangement du matériel 1h
- 12H REPAS
- **13H 30 FIN DE STAGE**