

Programme du stage du 15 au 19 février 2020

voir en annexe les détails pour hébergement et repas

SAMEDI 15 février 2020

Programme AC et programme Yole 27

9 H 12H

Arrivée

Installation

Vérification des licences et des certificats médicaux

Préparation de la yole de Bantry

Préparation des 2 yoles de Ness

Installation au centre d'hébergement

Rangement du matériel

Définition des attentes de chacun et des postes à occuper)

repas tiré du panier

Bourse alimentaire commune gérée par le groupe (Antoine supervise)

13H 30 18 H

Programme AC du samedi 15 et programme Yole 27

1Atlantic Challenge Evaluation du groupe en fonction des postes définis

Evaluation à l'aviron lors de l'épreuve du Capitaine

la technique de nage

Evaluation à la voile sur parcours voile aviron

la technique de nage de régates

Evaluation sur parcours slalom

rangement du matériel 17 h 18h

Débriefing sur les postes occupés (18 h 19h

Redéfinition des postes et des attentes

Repas restaurant de 19 à 20h30

Soirée 20h30 21h **Les nœuds de base**

2)programme Yole 27du samedi 15

DE 13H30 à 17h

Les membres de Yole 27 et de la FVA qui ne préparent pas l'AC auront les yoles de Ness à disposition

1 initiation

2 régates entre trois bouées

17h 17h30 rangement

Dimanche 16 février 2020

I GROUPE AC

Petit déjeuner du groupe

9h 12h - Le transfert de sac

- transfert : n° 1 au mouillage / chef de mâât / chef de nage du 4 avant / lanceur touline / équipiers à quai

- évaluation sur des postes

repas tiré du panier

13h30- 18h

- voile
- voile aviron
- départ de régâte
- évaluation sur des postes

rangement 17h30

un travail par poste et une sélection pour les principaux en fonction des épreuves :

- voile : chef de mâât / régleurs / vigie / barreur / tacticien
- rangement 17h30
- Conférence Marc « répartition des équipiers »
- 19h repas restaurant 20h30 débriefing
- 20h30-21h30 travail des nœuds (suite)

II Programme yole 27 pour Les membres de yole 27 et de la FVA qui ne préparent pas l'AC auront les yoles de Ness à disposition

13 H 30 17H30

Régâtes

épreuves communes avec la Bantry ?

Lundi 17 février 2020

Matin

I GROUPE AC 9h 12h

- yole du capitaine
- transfert de sac

évaluation sur des postes

Bilan avec Marc sur les postes

les manoeuvres principales:

- virements à la voile

- transition voile <=> aviron

- **appareillage / atterissage (yole capitaine)**

-

Repas tiré du panier

13h30 18h

Sortie en Seine (en fonction des conditions météo et du courant)

ou départ de régates sur épreuves voiles ou voile aviron

18h rangement

19h repas restaurant 20h30 et débriefing

20H 30 21H 30 Epreuves de nœuds

Mardi 18 février 2020

9h 12h

- **yole du capitaine**
- **slalom**
- **Initiation à la navigation**

12h repas tiré du panier

13h30 18 h

- voile aviron sur yole de Ness
- régates avec les yoles de ness
- épreuve de navigation sur Bantry

- **18h rangement**
- **19h repas restaurant 20h30 et débriefing**
- **20h 30 21h 30 2ème épreuve de nœuds**

- Mercredi 19 février
- 9H 12h
- Epreuve de navigation sur les yoles de ness ou sur Bantry
- Rangement du matériel

- 12H Débriefing
- Bilan sur les postes
- Repas restaurant
- 13h 30 Départ du groupe

ANNEXES

-Ramener un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la voile-aviron + 23€ pour renouvellement de licence FVA et adhésion YOLE 27,

(pour ceux qui ne sont pas encore en règle)

- Ramener 13 € /jour en liquide pour les repas préparés en commun
- Prévoir son repas du samedi midi (15 février 2020)
- Yole 27 prend en charge une partie du repas du soir pris au restaurant
- hébergement pris en charge par Yole 27

- Remplir à l'arrivée au stage et signer la charte (Annexe 2 du doc « Réunion commission AC du 02 Septembre 2017»)

- Faire son sac de vêtements adéquats pour un temps de février (froid humide)

- Ramener le complément nourriture (non compris dans les repas de groupes) en fonction de ses préférences + l'avitaillement à bord (barres céréales, fruits secs...)
- duvet

Fiche des numéros d'urgence pour prévenir les parents en cas de problème

Rédaction par les parents des mineurs d'une autorisation d'intervention par le corps médical si besoin

-Prévoir 28 euros /livre pour ceux qui souhaitent le livre « laissez courir l'expédition d'Irlande1796 » consacré à l'histoire de la yole yole