

# Défi Normand 2023

## 3 étapes à découvrir

### Objectifs

Découvrir le voile -aviron et se faire plaisir.

Créer les bases d'une équipe mixte composée de nouvelles recrues qui se formeront au contact des équipages actuels et des cadres FVA

Motiver des équipiers pour les Défis, préparer l'Atlantic Challenge 2024 (USA), préparer les prochains raids.

Former progressivement les équipiers de la yole et les futurs chefs de bord .

# Défi Normand 2023

## 3 étapes

A - 28 29 30 avril et 1<sup>er</sup> mai 2023 Défi Normand

B -Une aventure Normande:le 4ème RAID

En juillet à partir de GrandCamp-Maisy

Puis raid Audierne vanes début août

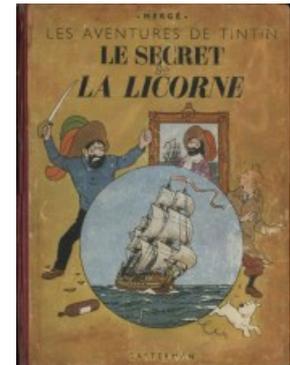
C -Stage formation Atlantic Challenge à la  
Toussaint à Poses

# Etape A/ Défi Normand du 28 avril au 1<sup>er</sup> mai 2023

Des activités pour se former et défier dans le cadre d'un stage encadré par la FVA ( régates voile-aviron et points théoriques sur les bases du voile aviron ,la sécurité, le matelotage )

Pour les accompagnateurs profiter de la vie en équipage sur une yole de Bantry( descente de la Seine ,parcours entre 2 guinguettes dans le cadre de la fête « Lumière en Seine »)

Participer à la répétition d'un spectacle incluant des yoles et la réplique de la Licorne



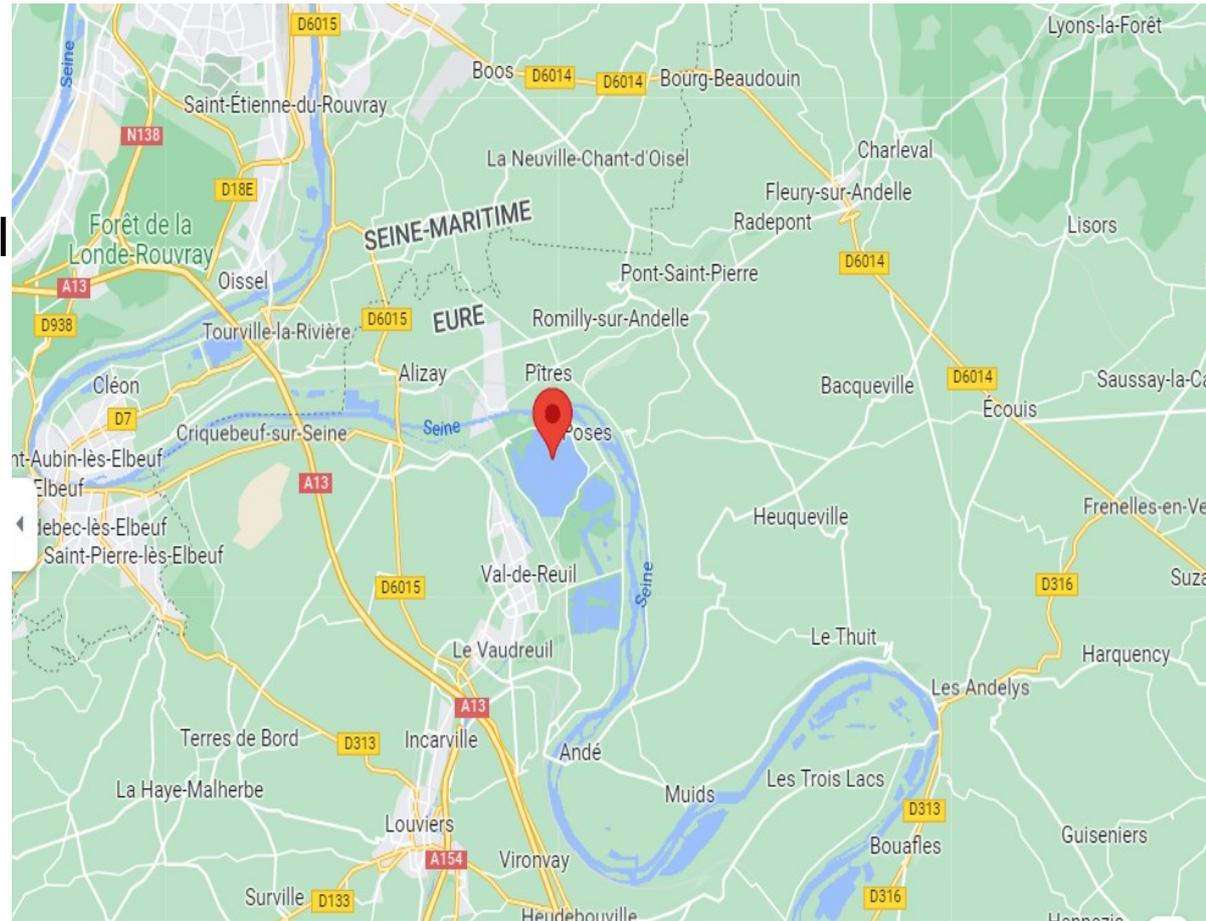
# Etape A Lieu Poses



Où sommes nous?

- La base de loisirs est située en Normandie

- De Paris Saint Lazare
- Arrêt à la gare de Val de Reuil
- Accès facile par l'A13 :
- Sortie 19 Incarville



## Hébergement

- Un large choix d'hébergement .
- Soit comme Particuliers vous réservez Chalets, cottages, gîtes, camping,roulottes... <https://lery-poses.fr/hebergements>  
(255 euros pour 3 jours )
- **Soit vous réservez via YOLE 27**
- *18 euros par lit par jour* au centre nautique
- Ou sous tente Marabout et lit pico 13 euros par lit par jour  
**pour 3 nuitées** (entre 54 et 39 euros )
-

# Repas

- PETIT DEJEUNER AU SELF SPORTIF – 5 euros
- REPAS MIDI OU SOIR SPORTIF -10 euros
- Bilan 25 euros/jour plein
- Soit pour le défi; 10 +25 +25+15 soit 75 euros du vendredi 28 au soir au lundi après midi
- Total des frais pour le séjour 75+ 54
- Soit 129 euros au total ( hébergement + repas )du vendredi 28 au soir au lundi après midi

# Infrastruture fournie

- Salle commune de réunion avec vidéo projecteur
- 2 yoles de Bantry
- 2 yoles de Ness

# Programme du 28 au 1<sup>er</sup> mai 2023

**28 avril 2023 accueil à partir de 14h**

- **Préparation des yoles**
- **Repas du soir tiré du panier ou au self si réservation entre 19h et 20h (10 euros )**
- **Soirée de présentation des épreuves**
- **Rappel des règles de navigation**
- **Point sur la sécurité**
- **Révision matelotage**

# Programme du 28 au 1<sup>er</sup> mai 2023

## **Samedi 29 avril 2023**

- **PETIT DEJEUNER AU SELF SPORTIF –**
- **Matin**
  - révision à l'aviron , à la voile (ensemble des manœuvres possibles)
  - Epreuve de la yole du capitaine
- **REPAS MIDI**
- **Epreuve Voile et aviron : Le parcours est similaire à la régata à la voile sauf qu'une des sections du trajet doit être parcourue uniquement à l'aviron.**
- **Voile : Une régata sous voiles utilisant la majorité des principes de la régata à voile classique.**
- **Slalom : Dans cette épreuve, la yole doit se diriger en sinuant à travers un parcours de bouées sans l'aide du gouvernail.**
- **REPAS SOIR SPORTIF 10**
- **Préparation de la yole pour le transfert de sac**
- **Epreuve de matelotage**
- **Conférence animée par formateur FVA**
- **(la répartition des rôles à bord d'une yole, les manœuvres ,la répartition des masses lors des différentes allures et virements )**
- **Après 22h Descente de Seine au flambeau**

# Programme du 28 au 1<sup>er</sup> mai 2023

## **Dimanche 30 avril 2023**

### **• PETIT DEJEUNER AU SELF SPORTIF –**

- **Matin**
- **-Epreuve de la yole du capitaine**
- **Transfert du sac : L'équipage doit transférer un sac à partir d'un quai jusqu'au bateau (ou bien l'inverse) à l'aide de cordages et en utilisant le mât. Cette épreuve requiert rapidité d'exécution et une bonne communication entre l'équipage.**
- **REPAS MIDI**
- **Epreuve Voile et aviron : Le parcours est similaire à la régata à la voile sauf qu'une des sections du trajet doit être parcourue uniquement à l'aviron.**
- **Voile : Une régata sous voiles utilisant la majorité des principes de la régata à voile classique.**
- **Slalom à la godille : Dans cette épreuve, la yole doit se diriger en sinuant à travers un parcours de bouées sans l'aide du gouvernail. Et à la godille**
- **Les équipiers se relaient**
- **REPAS SOIR**
- **Conférence par formateur FVA**  
**Préparation de l'épreuve de navigation**
- **Matelotage**

Transfert de sac  
Matelotage  
Epreuve à l'aviron



# Programme du 28 au 1<sup>er</sup> mai 2023

## Lundi 1<sup>er</sup> mai 2023

- **PETIT DEJEUNER AU SELF SPORTIF –**
- **Matin**
- **-Epreuve de navigation**
- **Homme à la mer : Le départ s'effectue à la voile par vent arrière et, à un signal, un équipier venu d'une autre équipe se jette à l'eau. L'équipage doit affaler les voiles et sortir les rames afin de retourner chercher le naufragé pour ensuite aller passer la ligne d'arrivée.**
- **COURSE AVIRON**
- **REPAS MIDI**
- **Epreuve Voile et aviron : Le parcours est similaire à la régata à la voile sauf qu'une des sections du trajet doit être parcourue uniquement à l'aviron.**
- **Bilan des épreuves**
- **Fin à 17h**

Lors du stage , l'épreuve de remorquage servira à illustrer la parade que peuvent réaliser les yoles pour encadrer la réplique de la Licorne qui sera en incrustation  
La yole Zinneke ( Belgique sera normalement présente )

La Licorne est une réplique à l'échelle 1:4 du 'Grand Vaisseau de Versailles', un navire de guerre du Roi Louis XIV. En 2017, l'ASBL Atelier Marin décida de construire ce bateau avec des jeunes et des adultes en insertion socioprofessionnelle. Il a été mis à l'eau en 2019 et est pleinement opérationnel sous voiles depuis juillet 2021.



la construction d'une réplique d'un vaisseau de guerre de Louis XIV à l'échelle 1:4, sous le nom de 'La Licorne'. Le bateau mesure 15 mètres hors-tout et est navigant.

# Etape B Le 4ème raid;une aventure Normande

- Epreuves de Navigation en mer
- Cela s'inscrit dans le parcours formation d'un chef de bord
- Au départ de Poses vers Grandcamp-Maisy
- Avec navigation en Manche vers St Vaast la Hougue ou  
Pointe du Hoc ,Courseulles sur Mer Dives Carentan
- Puis ...départ par la route vers Audierne
- Pour faire Audierne – Vannes

- 4<sup>ème</sup> Raid Normand .Base : GrandCamp-Maisy
- juillet 2023



- 4 éme Raid  
Normand .Base :  
GrandCamp-Maisy vers

Saint  
Vaast la  
Hougue



- Vers la  
pointe
- du Hoc
- Port en  
Bessin
- Dives



Retour à GrandCamp -  
Maisy en provenance de St  
Vaast la Hougue



# Ensuite Départ pour Audierne Pour faire Audierne -Vannes PAR LA MER



# Etape C Stage Toussaint 2023

- À Poses
- Préparation aux épreuves de l'Atlantic Challenge 2024
- Intégration de nouveaux jeunes comme équipiers