

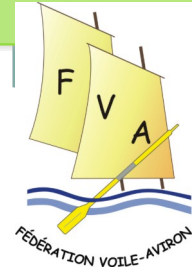
Stage du 1^{er} au 4 mai 2024

Le défi Normand : Découvrir le Voile-Aviron

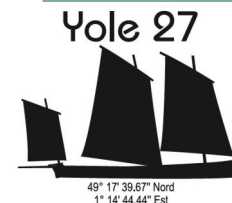
Objectifs :

Naviguer en sécurité

- Découvrir le voile-aviron type Yole de Bantry
- connaître les règles de base pour préparer une navigation
- connaître les différents postes d'équipage d'un voile-aviron
- ✓ se préparer en équipage à la régates entre yoles de Bantry
- connaître le bateau et son état



Stage du 1^{er} au 4 mai 2024 Le défi Normand : Découvrir le Voile-Aviron à Poses



(lac du Mesnil rue du souvenir Français 27740)

**Inscription à la
journée** dans la
limite des places
yole27@yahoo.fr

Par jour : 15 euros
pour réparer la yole
Fraternité
- non compris :
le repas ou
l'hébergement



Moyens pour 28 personnes admises par jour
3 yoles de Bantry
2 yoles de Ness
Stagiaires en internat 10 places à prendre avant le 15
mars 2024
Stagiaires en demi pension ;18 places

1^{er} mai 2024 Le défi Normand : Découvrir le Voile-Aviron

- 10h
- Accueil
- Présentation d'un voile aviron type yole
- Quelques aspects concernant la sécurité ,l' embarquement du matériel et sa
- **A la yole et ses avirons**
- La yole à quai:amarrage
- -première sortie à l'aviron : quitter un quai , nage norvégienne
- ,le laisser courir ,prendre un coffre
- Revenir à quai . Amarrer , ranger
- 12h 30 Repas tiré du panier ou au restaurant (11 euros)
- **14h la yole et ses voiles**
- - armement des voiles et des mâts .Départ du quai à l'aviron , mouillage face au vent , matage , hisser la voile , gambeyer la voile ,le rôle du chef de mât .cas particulier de l'artimon
- Départ d'un coffre
- Parcours en triangle voile -aviron
- Retour au coffre
- Puis manœuvre pour placer la yole cul à quai
- 17h30 rangement
-



2 mai 2024 Le défi Normand : Découvrir le Voile-Aviron

- 9h
- Accueil
- Présentation d'un voile aviron type yole
- Quelques aspects concernant la sécurité ,l' embarquement du matériel et sa place à bord
- **A la yole et ses avirons**
- La yole à quai:amarrage
- -première sortie à l'aviron : quitter un quai , nage norvégienne ,le laisser courir ,prendre un coffre , quitter un coffre , nage de régates
- Revenir à quai . Amarrer , ranger
- 12h 30 Repas tiré du panier ou au restaurant
- **14h la yole et ses voiles**
- - armement des voiles et des mâts .Départ du quai à l'aviron , mouillage face au vent , matage , hisser la voile , gambeyer la voile ,le rôle du chef de mât .cas particulier de l'artimon
- Départ d'un coffre
- Parcours en triangle voile -aviron : Changement des places à chaque tour
- Retour au coffre
- Puis manœuvre pour placer la yole cul à quai
- 17h30 rangement
-



3 mai 2024

- Matin (9h - fin 12h)
 - ✓ Entraînement aux départs de régates en aviron et à la voile
 - ✓ Entraînement voile-aviron (en douceur)sur parcours en triangle)
- Débriefing
- repas
- – Initiation à la voile et à l'aviron
- sur yole de Ness ou Bantry
- -Régates entre yoles de Ness ou Bantry



4 mai 2024

- Matin
- 9h30 12h
- Préparer sa sortie en appliquant les règles de base
- Exercice : sortie avec remorquage d' une yole
- a) en eau libre
- b) en eaux resserrées
- Exercice l'homme à la mer
- Théorie : le chavirage
- Évaluation de ce qui reste à bord si chavirage. Mesures à prendre
- Après midi
- – Connaissance des règles importantes lors d'une régate
- – Application des règles lors d'un défi à l'aviron ou à la voile
- - Navigation sur parcours triangle en compétition
- Rangement
- Fin du stage et débriefing

