



Stage de Voile mars 2010

Dates : 01 au 05 mars 2010 Lieu : Centre Nautique d'Hendaye

Horaires : 10h00 à 15h30 (Etre à jour de sa cotisation 2010 club et de sa licence 2010)

Programme:

Le Comité Départemental de Voile des Pyrénées Atlantiques organise un stage de voile pendant les vacances scolaires de février 2009 au centre Nautique d'Hendaye. Deux niveaux de pratiques et 2 séries sont invitées: (Optimist régates et LASER)

Premier niveau: Pour les jeunes licenciés du printemps ou automne 2009, qui ont acquis un minimum d'autonomie et ou participé à une épreuve du championnat des critères (gréer son bateau, direction barre et ouverture de la voile aux différentes allures)

Contenu du stage : perfectionnement de la compréhension des trajectoires, et d'anticipation, et amélioration des manœuvres.

Objectifs : Améliorer le niveau d'autonomie

Niveau Préparation au championnat de ligue : Pour les jeunes licenciés qui ont participé à une sélective de ligue durant la saison sportive précédente (2008/ 2009).

Contenu du stage : Règles de course, prévision tactique et analyse météo, analyse du plan d'eau de la baie du figuier, réglages de voile, apprentissage des règles de courses par équipes.

Objectifs : Préparer la participation à la sélective de ligue du 7 mars de CAZAUX LAC

Lundi 01 MARS :

Accueil des participants et confirmation des inscriptions

Briefing général : présentation du stage

Préparation des bateaux

Briefings par groupe de niveaux et séries

Navigation

Débriefing vidéo à 14h30 - fin de la journée 15h30

Amener un casse croute tous les jours