



Entraînement d'hiver 2018 au CN Viry

Les dates:

4 séances sur 4 dimanches : 21 janvier, 28 janvier, 4 février, 11 février 2018.

Horaires : 10H à 16H

Participation financière:

Pour les doubles :

- 15€ par séance, ou 50€ pour la totalité.
- 30€ par jour la mise à disposition d'un RS Féva hors Viry, plus 100€ de caution.

Pour les solitaires :

- 10€ par séance pour les extérieurs venant sans encadrant, ou 35€ pour la totalité
- 5€ par séance pour les extérieurs venant avec l'entraîneur et zodiac, ou 20€ la totalité.

Les objectifs :

Règles de course : Etude des principales règles et en adopter une utilisation stratégique.

Conduite: Régler son bateau en fonction de la force du vent, des variations de vent en intensité et selon les allures. Coordination barre/écoute/corps.

Manœuvres: Optimiser sa manœuvre (virement et empannage bascule, coordination barre/écoute/corps).

Tactique/stratégie: Etude de plan d'eau. Placement par rapport aux adversaires

L'encadrement :

Yannick Gillot, BE, responsable technique école de voile CN Viry.

Mickaël Lavanant, BE responsable équipe de sport CN Viry

Philippe Véron, BE, coureur en laser, CN Viry

Déroulement :

10H/11H: accueil, préparation des bateaux, briefing, échauffement (à terre et/ou sur l'eau selon les conditions).

- 11H / 15H navigation
- 15H / 16H debriefing.

Les bateaux peuvent rester dans l'enceinte du parc à bateau du club d'une séance à l'autre. Vestiaires et douches à disposition.

Condition d'accès :

Maîtriser un dériveur à toutes les allures jusque 15 nds de vent.

Licences 2018 et certificat médical à jour.

Autorisation parentale pour les mineurs.

Port de la combinaison isothermique et gilet de sécurité.



Viry le 16/11/2017

Fiche inscription entrainement d'hiver 2018 au CN Viry

NOM :

Prénom :

Date naissance :

N°de licence et club :

Série :

Pour les mineurs, autorisation parentale à remplir :

Je, soussigné,autorise mon fils / ma fille
.....à participer aux entrainements d'hiver sur le plan d'eau
du club de voile de Viry-Chatillon , le 21 janvier et/ou 28 janvier et/ou le 4 février 2017 et/ou le 11
février 2018 de 10H à 16H Signature :

Règlement : par **chèque** à l'ordre du '' CN Viry voile''.

Double : **15€** par séance ou **50€** la totalité

Solitaire : **10€** par séance ou **35€** la totalité

5€ par séance ou **20€** la totalité pour les extérieurs avec entraîneur et sécurité