

## Informations pour remplir le dossier VOLUME

1 - Dans la Feuille "Octobre" inscrire votre nom et votre série dans les cases correspondantes (**en jaunes**)

2 - Inscrire dans les fiches mensuelles "d'octobre à septembre" vos heures de navigations (en heure)  
**Pour les régates**, notez l'heure effective d'une régata (en moyenne une régata dure 1 heure).  
Même une manche annulée compte.  
**Pour les entraînements**, notez le temps du départ du port et du retour de la cale de mise à l'eau.

3 - Vous devez remplir seulement les fiches mensuelles. Les fiches "Hrs Entr Ligue, Nbre Annuel et Statistiques" se remplissent automatiquement.

**Ne pas modifier les formules.**

**Ex** : En octobre, le 6 - Entr. Pôle Brest - Entr Ligue - 3,5 heures dans 14-18 nds

**Attention** ne pas noter vos heures avec un point mais **seulement une virgule.**

4 - **Vous devez remettre ce document par mail à vos entraîneurs respectifs** (Entraîneur de Club, de Ligue, Centre d'Entraînement Régional, de Pôle, de Groupe, National). Chaque entraîneur est libre de la périodicité des retours. Néanmoins, nous vous conseillons d'informer votre entraîneur à chaque trimestre (c'est à dire 4 fois par an).

5 - Bonne saison à tous, et bonne chance pour votre saison sportive.