



Entrainement d'hiver 2021 au CN Viry



Les dates:

4 samedis : 16 janvier, 23 janvier, 30 janvier et 6 février. Horaires : 13H à 17H

4 dimanches : 17 janvier, 24 janvier, 31 janvier et 7 février. Horaires : 10H à 16H

Participation financière :

Gratuit pour les licenciés du CNV

Pour les doubles :

- **20,00€** par séance, ou **100,00€** pour la totalité. *

Pour les solitaires :

- **10,00€** par séance ou **50,00€** pour la totalité *

* **Un prorata financier sera appliqué en cas de fermeture administrative.**

Les objectifs :

Prendre un bon départ : pavillons + étude de ligne de départ + partir lancée.

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

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

L'encadrement :

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

Jordane Monin, BE responsable équipe de sport CN Viry

Déroulement :

Samedi: 13h30 16h Navigation 16h 17h debriefing

Dimanche : 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.

Condition d'accès :

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

Licences 2021 compétition à jour.

Autorisation parentale pour les mineurs.

Port de la combinaison isothermique et gilet de sécurité.