

Challenge

Kenavo emberr dour

(A bientôt sur l'eau)

Période, 8 Journées :

-23/24 Septembre 2023 : 10H-12H00 → 14H00-18H00

-21/22 Octobre 2023 : 10H-12H00 → 14H00-18H00

-28/29 Octobre 2023 : 10H-12H00 → 14H00-18H00

-11/12 Novembre 2023 : 10H-12H00 → 14H00-18H00

Attention : ces horaires sont à titre indicatif.

Objectif :

Etre capable de suivre une procédure de départ et de suivre un parcours de régates construit le plus efficacement et rapidement possible.

But :

Se sentir suffisamment à l'aise pour participer à l'EuroCat 2023.

Matériel :

- 1 Semi-rigide + Essence.
- 4 Bouées.
- Trackers (Si possible)

Qui :

Tout le monde est le bienvenu aux entraînements, LE SEUL PRE-REQUIS demandé est d'être capable de REMONTER AU VENT sans assistance.

Attendu pour tous les/certains entraînements :

- Regroupement des membres du parvis.
- Groupe EDS Régate Catamaran (3 catamarans)
- Groupe EDS Loisir multi-support adulte (~4 catamarans).

Contact :

Benoit Prunier

06.70.75.02.46. (Si urgence.)

sportif@yccarnac.com

Organisation :

-Groupe What'sapp : « <https://chat.whatsapp.com/C4Cgdr3htUaAnBDygBEd7L> »



-Le matin il serait bon d'avoir son bateau prêt à naviguer, juste de hisser les voiles et c'est parti. (Spi déjà gréé, housses de safrans déjà rangé etc...)

-Possibilité de laisser vos tenues de navigation dans les casiers afin d'éviter les allers-retours humides.

-Comme renseigné dans le programme, il sera prévu des périodes avec un peu de salle. Il peut être bon de venir équiper de papiers stylos (Plusieurs couleurs sont conseillées).

-Nourriture : prévoir de quoi se sustenter lors de la pause déjeuner mais éventuellement de quoi grignoter au retour de la navigation. De même prévoir une gourde d'eau (nommée) qui sera déposable dans ma sécu lors des entraînements.

-Gouter/pot : afin de célébrer les efforts réalisés et d'apprécier le moment tous ensemble, nous vous proposerons de constituer un « buffet » agrémenté de vos meilleurs plats, gâteaux maisons et boissons. Le gouter sera le Samedi 17 ou Dimanche 18 Juin, en fonction de la présence du plus grand nombre. (NOTA : il est probable que certaines allergies soient un facteur bloquant, n'hésitez pas à me contacter pour pouvoir mettre en place quelque chose de « safe & sereins » pour tous. De plus les mineurs seront bien évidemment les bienvenus à ce pot, prévoyons donc pour nos marins de demain.)

-Le programme ainsi proposé est très catégorique, il sera bien évidemment adapté en fonction de la météo du jour et du week-end. De plus ce programme ne tient pas compte des attentes de chacune et chacun, n'hésitez pas à m'envoyer par mail les éléments du monde de la régates que vous souhaiteriez voir plus en profondeur ou même juste survoler au détour d'un café/thé.

-Résultats : chaque entraînement se finira par une régates de catégorie 5C déclarée auprès de la FFV (Aucune pression à avoir, il s'agit d'une régates de club juste entre nous.). Sous réserve d'une météo praticable et des préférences de chacune et chacun.

Vous aurez de plus, le jour même, les résultats en temps réel et le mardi ou mercredi suivant les résultats en temps compensés.

Documentation :

Ces documents seront les bases du cursus d'entraînement, n'hésitez pas à vous familiariser avec si le monde de la régates est quelque chose de complètement nouveau pour vous.

Lien WeTransfer. Vous y trouverez 3 PDFs :

-Extrait RCV 2021-2024

-Règles d'Introduction à la Régates

-Pavillonnerie

Lien (Dernière MàJ 21/09/23) : <https://we.tl/t-8WmMso02bj>