

Stage d'entraînement départemental catamaran 25/29 avril 2018 à Langrune Voiles de Nacre

Stage d'entraînement cata niveau départemental à Langrune sur mer

Niveau d'entrée : niveau 3 FFV

Préparation et certification au niveau 4 FFV

Tarif : gratuit pour les coureurs du Calvados (catamarans fournis dans la limite des disponibilités
(topaz 12 topaz 14 twincat 15)

Infos a contact@voilesdenacre.fr 02.31.96.77.84

Programme

Mercredi 25 avril 13/18h

objectifs conduite au largue et au prés, rôle barreur équipier propulsion/direction/équilibre exercice
hors parcours

Jeudi 26 avril 13/18h

objectifs manœuvres virement de bord empannage auloffée/abatée avec spi coordination et
communication barreur équipier exercices sur parcours et hors parcours

Vendredi 27 avril 13/18h

Objectif manœuvres suite + cadre pré et portant, petites manches de régates sur la fin

samedi 28 avril 13/18h

objectifs départ, règles de courses, procédure départ, exercices sur petit parcours, utilisation règles
de course/croisements, petites manches de régate sur la fin

Dimanche 29 avril régata cata R2 10/17h

objectifs récapitulatif mise en pratique des objectifs des 4 séances d'entraînement sur une régata de
niveau départemental (régionale 2)