



Entrainement d'hiver au CN Viry

Les dates :

3 séances sur 3 dimanches: 29 janvier, 5 février, 12 février 2023.

Horaires : 10H à 15H

Participation financière :

10 €par séance, ou 30 €pour la totalité

Les objectifs :

Améliorer l'aisance technique à toutes les allures.

Acquérir des savoirs tactiques en lien avec les règles de course.

L'encadrement :

Alexandre Delorme, BPJEPS, responsable technique école de voile CN Viry

Philippe Véron, BEES1 CN Viry

Déroulement :

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

11H/14H navigation

14H/15H debriefing

Les bateaux peuvent rester dans l'enceinte du club d'une séance à l'autre.

Vestiaires et douches à disposition.

Condition d'accès :

Savoir naviguer en autonomie sur un dériveur jusque 10/12 nds de vent.

Licences 2023 et certificat médical à jour.

Autorisation parentale pour les mineurs.