

PLANCHE A VOILE

Calendrier 2022 & 2023

Version 2.1 – 24.10.2022

Entraîneur : BERGEROUX Titouan

Co-entraîneur : MARZIN Solveig

Septembre			
Mercredi 14 Septembre	14 : 00	17 : 00	Rentrée – Réunion d'information
Samedi 17 Septembre	09 :00	12 :00	Entraînement
Mercredi 21 Septembre	14 : 00	17 : 00	Entraînement
Samedi 24 Septembre	15 : 30	18 : 30	Entraînement
Mercredi 28 Septembre	14 : 00	17 : 00	Préparation physique & Cours
Octobre			
Samedi 1^{er} Octobre	9 :00	12 :00	Entraînement
Mercredi 5 Octobre	14 :00	17 :00	Entraînement
Samedi 8 Octobre	15 :00	18 :00	Entraînement
Mercredi 12 Octobre	14 :00	17 :00	Préparation physique & Cours
Samedi 15 Octobre	9 :00	18 :00	Régate D3 - Lieu à définir
Mercredi 19 Octobre	14 :00	17 :00	Entraînement
Samedi 22 Octobre	14 :30	17 :30	Entraînement
Du 24 au 29 Octobre	Voir site internet		Stage Multi-support
Du 31 au 4 Novembre	Voir site internet		Stage Multi-support
Novembre			
Du 03 au 04 Novembre	9 :00	18 :00	Stage D3 - Locquirec
Samedi 5 Novembre	9 :00	18 :00	Régate D3 - Locquirec
Mercredi 16 Novembre	14 :00	17 :00	Préparation physique & Cours
Samedi 19 Novembre	09 :00	18 :00	Régate D3 – Roscoff
Mercredi 23 Novembre	14 :00	17 :00	Entraînement
Samedi 26 Novembre	14 :00	17 :00	Entraînement
Mercredi 30 Novembre	14 :00	17 :00	Préparation physique & Cours
Décembre			
Samedi 3 Décembre	9 :00	18 :00	Régate - Lieu à définir
Mercredi 7 Décembre	14 :00	17 :00	Entraînement
Samedi 10 Décembre	14 :00	17 :00	Entraînement
Mercredi 14 Décembre	14 :00	17 :00	Préparation physique & Cours
Samedi 17 Décembre	9 :00	12 :00	Entraînement

Janvier			
Mercredi 4 Janvier	14 :00	17 :00	Entraînement
Samedi 7 Janvier	14 :00	17 :00	Entraînement
Mercredi 11 Janvier	14 :00	17 :00	Préparation physique & Cours
Samedi 14 Janvier	9 :00	12 :00	Entraînement
Mercredi 18 Janvier	14 :00	17 :00	Entraînement
Samedi 21 Janvier	14 :00	17 :00	Entraînement
Mercredi 25 Janvier	14 :00	17 :00	Préparation physique & Cours
Samedi 28 Janvier	14 :00	17 :00	Entraînement
Février			
Mercredi 1^{er} Février	14 :00	17 :00	Entraînement
Samedi 4 Février	14 :00	17 :00	Entraînement
Mercredi 8 Février	9 :00	12 :00	Préparation physique & Cours
Samedi 11 Février	9 :00	12 :00	Entraînement
Du 13 au 17 Février	Voir site internet		Stage Multi-support
Samedi 18 Février	14 :00	17 :00	Entraînement
Du 20 au 24 Février	Voir site internet		Stage Multi-support
Samedi 25 Février	9 :00	12 :00	Entraînement
Du 27 au 3 Mars	Voir site internet		Stage Multi-support
Mars			
Samedi 4 Mars	14 :00	17 :00	Entraînement
Mercredi 8 Mars	14 :00	17 :00	Préparation physique & Cours
Samedi 11 Mars	9 :00	12 :00	Entraînement
Mercredi 15 Mars	14 :00	17 :00	Préparation physique & Cours
Samedi 18 Mars	14 :00	17 :00	Entraînement
Mercredi 22 Mars	14 :00	17 :00	Préparation physique & Cours
Samedi 25 Mars	9 :00	12 :00	Entraînement
Mercredi 29 Mars	14 :00	17 :00	Préparation physique & Cours
Avril			
Samedi 1^{er} Avril	14 :00	17 :00	Entraînement
Mercredi 5 Avril	14 :00	17 :00	Préparation physique & Cours
Samedi 8 Avril	9 :00	12 :00	Entraînement
Mercredi 12 Avril	14 :00	17 :00	Préparation physique & Cours
Samedi 15 Avril	9 :00	18 :00	Régate - Lieu à définir
Du 17 au 22 Avril	Voir site internet		Stage Multi-support
Samedi 22 Avril	9 :00	12 :00	Entraînement
Du 24 au 28 Avril	Voir site internet		Stage Multi-support
Du 27 au 28 Avril	Voir mail		Stage de préparation – CN Carantec

Samedi 29 Avril	9 :00	18 :00	Régate – CN Carantec
Samedi 29 Avril	14 :00	17 :00	Entraînement
Du 01 au 05 Mai	Voir site internet		Stage Multi-support
Mai			
Samedi 6 Mai	9 :00	12 :00	Préparation physique & Cours
Mercredi 10 Mai	14 :00	17 :00	Préparation physique & Cours
Samedi 13 Mai	9 :00	18 :00	Régate - Lieu à définir
Du 17 au 20 Mai	Voir site internet		RAID Catamaran & Dériveur
Mercredi 24 Mai	14 :00	17 :00	Préparation physique & Cours
Samedi 27 Mai	9 :00	18 :00	Régate D3 - Lieu à définir
Mercredi 31 Mai	14 :00	17 :00	Entraînement
Juin			
Samedi 3 Juin	14 :00	17 :00	Entraînement
Mercredi 7 Juin	14 :00	17 :00	Préparation physique & Cours
Samedi 10 Juin	9 :00	12 :00	Entraînement
Mercredi 14 Juin	14 :00	17 :00	Entraînement
Samedi 17 Juin	14 :00	17 :00	PPC & Entraînement
Mercredi 21 Juin	14 :00	17 :00	Préparation physique & Cours
Samedi 24 Juin	9 :00	18 :00	Régate - Lieu à définir
Dimanche 25 Juin	09 :00	18 :00	Coupe du Finistère – Lieu à définir
Mercredi 28 Juin	14 :00	17 :00	Entraînement
Juillet			
Samedi 1^{er} Juillet	14 :00	17 :00	Entraînement
Mercredi 5 Juillet	09 :00	12 :00	Entraînement
Samedi 8 Juillet	09 :00	12 :00	Navigation en famille et BBQ

Entraînement :

- 3 H de navigation par entraînement, une vingtaine d'entraînement sur l'automne. En cas d'absence, vous devez en informer l'entraîneur sur le groupe WhatsApp
- Le coureur doit être en tenue à l'heure de début : Equipé d'une combinaison, de chaussons, d'un gilet de sauvetage et autres équipements adaptés aux conditions météorologiques
- L'heure de fin correspond au retour aux vestiaires
- Matériel obligatoire à chaque navigation : Montre, bouteille d'eau & lunettes de soleil
- L'école de voile ne met pas ces combinaisons à disposition
- Afin d'aider les permanents dans leur travail, nous demandons aux parents de veiller et participer au bon entretien du matériel (rinçage, rangement, signaler les réparations à effectuer) et au bon entretien des locaux (passage de raclette dans les vestiaires, voilerie, toilette)

Préparation physique et cours :

- Ramener tenue de sport et affaires de rechange
- Ramener un porte-vue A4 200 vues + Bloc note A4 + règle, un stylo 4 couleurs et 1 critérium
- Possible cours de stratification accessible seulement si équipé d'un masque de protection respiratoire et lunettes de protection (gants à usage unique fourni)

Régate :

- Horaires communiqués par mail en fonction de l'avis de course.
- Les régates à domicile sont gratuites
- Les régates extérieures représentent 8 € pour les supports individuels et 10 € pour les supports doubles
- En général, départ 9 :00/10 :00, retour 18 :00/19 :00.
- Présence de 2 parents minimum, au moins 1 avec une boule d'attache sur voiture.
- Amener sa bâche.
- Ne pas oublier son équipement, son pique-nique, sa cotisation (8€, voir avis de course).

Code Couleur :

CHAMPIONNAT VOILE BAIE DE MORLAIX – 1^{er} Niveau de régates – D3

CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL DU FINISTERE – 2^{ème} Niveau de Régates – D2

CHAMPIONNAT DE BRETAGNE – 3^{ème} Niveau de Régates – D1

CHAMPIONNAT DE FRANCE

STAGE DES VACANCES SCOLAIRES

Accessible gratuitement si présence régulière aux entraînements et régates

(Soit minimum 80% du TO individuel Entraînements et régates)