

Catamaran & Dériveur

Calendrier 2023

Version 2.0 – 07-02-2023

Entraîneur : BAMPTON Marc

Samedi 11 Février	9 :00	12 :00	Entraînement
Mercredi 15 Février	13 : 00	16 :00	Entraînement
Samedi 18 Février	14 :00	17 :00	Entraînement
Du 22 au 25 Février	Voir Mail ou WhatsApp		Stage D3 - Locquirec
Mars			
Mercredi 1 Mars	13 :30	16 :30	Entraînement
Samedi 4 Mars	14 :00	17 :00	Entraînement
Mercredi 8 Mars	14 :00	17 :00	Préparation physique/Matériel & Cours
Samedi 11 Mars	9 :00	12 :00	Entraînement
Mercredi 15 Mars	13 :30	16 :30	Préparation physique/Matériel & Cours
Samedi 18 Mars	14 :00	17 :00	Entraînement
Mercredi 22 Mars	13 :30	16 :30	Préparation physique/Matériel & Cours
Samedi 25 Mars	9 :00	12 :00	Entraînement
Mercredi 29 Mars	13 :00	16 :30	Entraînement
Avril			
Samedi 1 ^{er} Avril	Voir Mail ou WhatsApp		Régate D3 - Terenez
Mercredi 5 Avril	13 :30	16 :30	Préparation physique/Matériel & Cours
Samedi 8 Avril	9 :00	12 :00	Entraînement
Mercredi 12 Avril	13 :30	16 :30	Préparation physique/Matériel & Cours
Samedi 15 Avril	13 :30	16 :30	Entraînement
Du 17 au 22 Avril	Voir site internet		Stage Multi-support
Samedi 22 Avril	9 :00	12 :00	Entraînement
DU 27 au 28 Avril	Voir Mail ou WhatsApp		Stage D3 – Locquirec
Samedi 29 Avril	Voir Mail ou WhatsApp		Régate D3 – Locquirec
Mai			
Mercredi 3 Mai	13 :30	16 :30	Préparation physique/Matériel & Cours
Samedi 6 Mai	9 :00	12 :00	Entraînement
Mercredi 10 Mai	13 :30	16 :30	Préparation physique/Matériel & Cours
Samedi 13 Mai	13 :30	16 :30	Entraînement
Du 17 au 20 Mai	Voir Mail ou WhatsApp		RAID Catamaran & Dériveur
Mercredi 24 Mai	14 :00	17 :00	Préparation physique/Matériel & Cours
Samedi 27 Mai	9 :00	12 :00	Entraînement
Mercredi 31 Mai	13 :30	16 :30	Entraînement

Juin			
Samedi 3 Juin	14 :00	17 :00	Entraînement
Mercredi 7 Juin	13 :30	16 :30	Entraînement
Samedi 10 Juin	Voir Mail ou WhatsApp		Régate D3 – Carantec
Mercredi 14 Juin	13 :30	16 :30	Entraînement
Samedi 17 Juin	14 :00	17 :00	Entraînement
Dimanche 18 Juin	Voir Mail ou WhatsApp		Coupe du Finistère – Loctudy
Mercredi 21 Juin	13 :30	16 :30	Préparation physique/Matériel & Cours
Samedi 24 Juin	9 :00	12 :00	Entraînement
Mercredi 28 Juin	13 :30	16 :30	Entraînement
Juillet			
Samedi 1 ^{er} Juillet	13 :30	16 :30	Entraînement
Mercredi 5 Juillet	09 :00	12 :00	Entraînement
Samedi 8 Juillet	09 :00	12 :00	Navigation en famille et BBQ
Septembre			
Samedi 2 Septembre	09 :00	12 :00	Entraînement
Mercredi 6 Septembre	13 :30	16 :30	Préparation physique/Matériel & Cours
Samedi 9 Septembre	13 :30	16 :30	Entraînement
Mercredi 13 Septembre	13 :30	16 :30	Préparation physique/Matériel & Cours
Samedi 16 Septembre	09 :00	12 :00	Entraînement
Mercredi 20 Septembre	13 :30	16 :30	Entraînement
Samedi 23 Septembre	09 :00	12 :00	Entraînement
Mercredi 27 Septembre	13 :30	16 :30	Entraînement
Samedi 30 Septembre	Voir Mail ou WhatsApp		Régate D3 – Carantec
Octobre			
Mercredi 4 Octobre	13 :30	16 :30	Préparation physique/Matériel & Cours
Samedi 7 Octobre	Voir Mail ou WhatsApp		Régate D3 – Locquirec
Mercredi 11 Octobre	13 :30	16 :30	Entraînement
Samedi 14 Octobre	09 :00	12 :00	Entraînement
Mercredi 18 Octobre	13 :30	16 :30	Préparation physique/Matériel & Cours
Samedi 21 Octobre	Voir Mail ou WhatsApp		Régate D3 – Terenez
Mercredi 25 Octobre	13 :30	16 :30	Entraînement
Du 23 au 26 Octobre	Voir Mail ou WhatsApp		Stage Multi Support
Samedi 28 Octobre	09 :00	12 :00	Entraînement
Novembre			
Du 2 au 3 Novembre	Voir Mail ou WhatsApp		Stage D3 – Roscoff
Samedi 4 Novembre	Voir Mail ou WhatsApp		Régate D3 – Roscoff
Mercredi 8 Novembre	13 :30	16 :30	Entraînement

Samedi 11 Novembre	13 : 30	16 :30	Entraînement
Mercredi 15 Novembre	13 :30	16 :30	Préparation physique/Matériel & Cours
Samedi 18 Novembre	09 :00	12 :00	Entraînement
Mercredi 22 Novembre	13 :30	16 :30	Entraînement
Samedi 25 Novembre	13 :30	16 :30	Entraînement
Mercredi 29 Novembre	13 :30	16 :30	Préparation physique/Matériel & Cours
Décembre			
Samedi 2 Décembre	09 :00	12 :00	Entraînement
Mercredi 6 Décembre	13 :30	16 :30	Entraînement
Samedi 9 Décembre	13 :30	16 :30	Entraînement
Mercredi 13 Décembre	13 :30	16 :30	Entraînement
Samedi 16 Décembre	09 :00	12 :00	Entraînement

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)