

## **Conseils pratiques pour votre organisation annuelle**

### **A consulter avant chaque séance :**

Consulter la météo sur <https://www.evlocquirec.fr/calendrier/>  
L'entraîneur demandera aux enfants le sens du vent...

### **A prévoir pour chaque séance :**

Une gourde, une barre de céréales si petit creux sur l'eau.  
Une montre chrono

### **La tenue :**

Pour le moment un shorty suffit.  
Marc a expliqué qu'il pratique la planche en shorty à tout moment de l'année parce que cela procure une meilleure mobilité.  
En hiver, on peut prévoir une cagoule néoprène.  
L'école de voile ne met pas à disposition ces combinaisons.

**Achat de combi, shorty :** on trouve du bon matériel à Decathlon.

**Sur Google agenda,** on peut trouver les dates des séances. Clique gauche sur l'agenda pour l'ajouter à ton calendrier personnel.

### **Vacances de Toussaint :**

Stage à Crozon Morgat, les 1<sup>er</sup>, 2 et 3 novembre. Plus de précisions à venir.

### **C'est parfois noté : « préparation physique »**

Prévoir un short, un tee-shirt et des baskets.  
Ce sera du footing ou sport collectif.  
Ces séances ont lieu le mercredi après-midi quand la marée est basse.  
Il y a des jeunes qui ont cours le mercredi matin dans l'équipe, donc il n'est pas possible de programmer des séances sur ce créneau.

### **A propos des horaires :**

L'heure de début de séance correspond à l'heure de rendez-vous au départ sur l'eau.  
Merci d'être à l'heure !

### **Licence :**

On va recevoir un e-mail.  
Merci de vérifier que chacun possède sa licence « compétition » pour le 16 septembre.