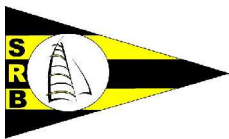


Société des Régates de la Bernerie

La base nautique la plus proche de Nantes !

Association loi 1901 agréée Jeunesse et Sports
et Éducation Nationale



~ Voile Loisir Club - PLANCHE A VOILE ~

Objectif :

De la découverte au perfectionnement. Devenir autonome dans la préparation de son matériel et en navigation.

Conditions :

A partir de 15 ans, savoir nager 50m

Nombre de stagiaires mini/maxi :

4mini / 10 maxi

Durée :

Séances de 3 heures, le samedi

De fin septembre à fin novembre et de début mars à fin juin

Relâche pendant les vacances scolaires

Le matériel :

Hifly Matrix S – RRD 360

Planches à voile à dérive ou fun – Flotteurs larges et stables – Surfaces de voile de 2.7 m² à 6.2 m²

Programme théorique :

Les réglages de voile selon les allures – se repérer sur le plan d'eau – notions de météo – sécurité active et prévention

Programme pratique :

Manœuvres de base (virement/empannage) – remonter au vent - perfectionnement technique (planning, harnais, beach start/water start) – entretenir son matériel – gréer/dégréer - sécurité active en groupe –

Encadrement :

Moniteur breveté d'État ou moniteur FFVoile

Sécurité :

Encadrement sur bateau de sécurité à moteur en mer – liaison VHF – navigation en plan d'eau en cas de mauvais temps

Équipement fourni :

Combinaison (pour les nouveaux arrivants uniquement), gilet de flottaison.

Équipement personnel à prévoir:

Vieilles tennis ou chaussons de voile, crème solaire, chapeau, nécessaire pour la douche

Descriptif du centre :

L'École de voile est située sur la grande plage, face au plan d'eau. Vestiaires, sanitaires et douches sont à la disposition des stagiaires.

