

STAGE YOLE - AUTOMNE 2023

28 Octobre au 1^{er} nov

Objectifs du stage (en fonction du niveau et de l'expérience)

- Découvrir le sport voile / aviron et se faire plaisir
- Apprendre le fonctionnement d'une yole de Bantry et les techniques de navigation
- Se former aux divers postes d'équipiers (et formation des futurs chefs de bords)
- S'entraîner à la navigation
- Préparer les épreuves de l'ACI

Logistique

Pour s'assurer de la participation des nouvelles recrues (qui ne viendront peut-être que pour 1 jour = initiation), le jour 1 doit tomber soit le dimanche

le stage commence le samedi après-midi (jour 0 samedi 28 octobre 2023), cela permet de :

- S'assurer de la participation des nouvelles recrues le dimanche (pas de jour de congés à poser)
- Terminer le mardi soir (jour 3) et avoir le jour férié du mercredi pour retour / récupération
- Bénéficier de 2 nuitées déjà réservées (du lundi au mardi)

Activité de matelotage tous les jours

Travaux fraternité

-> **Racloirs de peintre à rapporter pour ceux qui en ont**

Conférences : règles de régates

Programme détaillé (voir ci-dessous)

Samedi 28 oct 2023 après-midi

- Préparation des yoles
- Matelotage
- Conférence :
 - la sécurité en Yole (Claude)
 - fonctionnement VHF (Claude + Antoine)
 - réalisation d'une échelle pour remonter à bord

Dimanche 29 oct 2023

- 8h-9h : Arrivé et accueil des équipiers
- 9h-12h :

Yole initiation et perfectionnement	Yole ACI
<ul style="list-style-type: none">● Rappel sécurité à l'aviron● Manœuvre à quai dans un premier temps, puis sur le lac (Vocabulaire et pratique)● Initiation à l'aviron<ul style="list-style-type: none">○ Ramer / scier○ Bâbord / tribord○ Avant / arrière○ Chef de nage○ Armer○ Laisser courir○ Ranger les avirons○ Cadences	<ul style="list-style-type: none">● Révision de l'équipement nécessaire (manuel ACI)● Aviron (9h30 – 10h30)<ul style="list-style-type: none">○ Echauffement (500m) Norvégienne puis normal○ Course Fractionné● Voile (10h30 – 12h) : Virements de bords<ul style="list-style-type: none">○ A l'aviron○ En tangonnant misaine

- 12h-13h : Déjeuner à la base
- **13 H 14H Travaux sur la yole Fraternité**
- 14h-16h :

Yole initiation et perfectionnement	Yole ACI
<ul style="list-style-type: none">● Rappel sécurité à la voile● Manœuvre à quai dans un premier temps, puis sur le lac (Vocabulaire et pratique)● Initiation à la voile<ul style="list-style-type: none">○ Mâts○ Postes et organisation○ Les ordres○ Changement de point d'amure○ Drisseurs et nœud de banc	<ul style="list-style-type: none">● Parcours triangulaire (départ voile)<ul style="list-style-type: none">○ Allure départ (largue / grand largue)○ 1 mille – virement de bord – 1 mille○ Passage à l'aviron face au vent $\frac{3}{4}$ mille

○ Ecoute et cabillot	
----------------------	--

➤ 16h-18h :

Yole initiation et perfectionnement	Yole ACI
<ul style="list-style-type: none"> ● Entraînement voile aviron ● Manœuvres ● Passage voile - aviron 	<ul style="list-style-type: none"> ● Parcours triangulaire (départ aviron) <ul style="list-style-type: none"> ○ Allure départ (largue / grand largue) ○ 1 mille – virement de bord – 1 mille ○ Passage à l'aviron face au vent ¼ mille

- 18h-19h : Rangement
- Matelotage
- 19h-20h30 : Diner et quartier libre
- 20h30-21h30 : Conférence la voile et les allures (Thibaut)
- 21h30-22h : Débriefing et planning du lendemain

lundi 30 octobre 2023

- 8h-9h : Petit déjeuner
- 9h-10h30 :

Yole initiation et perfectionnement	Yole ACI
	<ul style="list-style-type: none"> ● Echauffement ● Entraînement au départ de régates à l'aviron ● 2 milles nautiques

➤ 10h30-11h30 :

Yole initiation et perfectionnement	Yole ACI
	<ul style="list-style-type: none"> ● Homme à la mer à l'aviron

➤ 11h30-12h00 :

Yole initiation et perfectionnement	Yole ACI

● Yole du capitaine

- 12h-13h : Déjeuner
- **13 H 14H Travaux sur la yole Fraternité**
- 14h-16h30

Yole initiation et perfectionnement	Yole ACI
<ul style="list-style-type: none"> ● Départ de régates à la voile ● Parcours triangulaire à la voile avec un bord au près 	<ul style="list-style-type: none"> ● Transfert de sac

- 16h30-17h30 :

Yole initiation et perfectionnement	Yole ACI
<ul style="list-style-type: none"> ● Homme à la mer à la voile 	<ul style="list-style-type: none"> ● Slalom

- 17h30-18h :

Yole initiation et perfectionnement	Yole ACI
<ul style="list-style-type: none"> ● Epreuve de remorquage (Yole I/P contre Yole ACI) 	

- 18h-19h : Rangement puis débriefing
- Matelotage
- 19h-20h30 : Diner et quartier libre
- 20h30-21h30 : Règles de régates sur exemples maquette + diaporama ()
- 21h30-22h : débriefing et planning du lendemain

Mardi 31 octobre 2023

- 8h-9h : Petit déjeuner
- 9h-10h30 :

Yole initiation et perfectionnement	Yole ACI
<ul style="list-style-type: none"> ● Transfert de sac 	<ul style="list-style-type: none"> ● Départ de régates à la voile ● Parcours carré ● Homme à la mer à la voile

- 10h30-12h :

Yole initiation et perfectionnement	Yole ACI
<ul style="list-style-type: none"> ● Slalom 	<ul style="list-style-type: none"> ● Départ de régates à la voile

	<ul style="list-style-type: none"> ● Parcours carré ● Homme à la mer à la voile
--	---

- 12h-13h : Déjeuner
- **13 H 14H Travaux sur la yole Fraternité**
- 14h-16h :

Yole initiation et perfectionnement	Yole ACI
<ul style="list-style-type: none"> ● Epreuve de navigation 	

- 16h30-17h : Rangement
- 17h00-17h30 : Débriefing du stage
- Départ