

# STAGE YOLE - AUTOMNE 2023

28 Octobre au 1<sup>er</sup> 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"><li>● Rappel sécurité à l'aviron</li><li>● Manœuvre à quai dans un premier temps, puis sur le lac (Vocabulaire et pratique)</li><li>● Initiation à l'aviron<ul style="list-style-type: none"><li>○ Ramer / scier</li><li>○ Bâbord / tribord</li><li>○ Avant / arrière</li><li>○ Chef de nage</li><li>○ Armer</li><li>○ Laisser courir</li><li>○ Ranger les avirons</li><li>○ Cadences</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Révision de l'équipement nécessaire (manuel ACI)</li><li>● Aviron (9h30 – 10h30)<ul style="list-style-type: none"><li>○ Echauffement (500m) Norvégienne puis normal</li><li>○ Course Fractionné</li></ul></li><li>● Voile (10h30 – 12h) : Virements de bords<ul style="list-style-type: none"><li>○ A l'aviron</li><li>○ En tangonnant misaine</li></ul></li></ul>

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

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

➤ 16h-18h :

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

- 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"> <li>● Echauffement</li> <li>● Entraînement au départ de régates à l'aviron</li> <li>● 2 milles nautiques</li> </ul>

➤ 10h30-11h30 :

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

➤ 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"> <li>● Départ de régata à la voile</li> <li>● Parcours triangulaire à la voile avec un bord au près</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Transfert de sac</li> </ul>

- 16h30-17h30 :

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

- 17h30-18h :

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

- 18h-19h : Rangement puis débriefing
- Matelotage
- 19h-20h30 : Diner et quartier libre
- 20h30-21h30 : Règles de régata 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"> <li>● Transfert de sac</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Départ de régata à la voile</li> <li>● Parcours carré</li> <li>● Homme à la mer à la voile</li> </ul>

- 10h30-12h :

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

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

- 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"> <li>● Epreuve de navigation</li> </ul>	

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