



Cahier d'entraînement J+S

Voile



Une base: la confiance

La confiance est l'élément sur lequel repose le partenariat entre les fédérations, les clubs, les moniteurs J+S et les cantons / l'institution Jeunesse + Sport. Elle est réciproque et concerne aussi bien les ressources humaines et financières investies que la qualité du travail fourni par les différents partenaires, qualité qui se traduit par un enseignement sportif ciblé destiné aux enfants et aux jeunes et une formation des moniteurs axée sur les besoins.

Un but: la qualité

Le but visé ne consiste pas simplement à enseigner le sport, mais à l'enseigner conformément à certains critères de qualité. Ces critères exigent que l'enseignement soit planifié, préparé, réalisé et évalué par des moniteurs J+S motivés, eux-mêmes soigneusement encadrés et soutenus par des coachs J+S.

Un instrument: le cahier d'entraînement

Le cahier d'entraînement permet aux moniteurs J+S de consigner les principales données (quoi, quand, où, sous quelle direction) de leur offre sportive. Il favorise la mise en pratique des savoirs acquis dans les cours de moniteurs et de formation continue ou auprès des coachs J+S.

Disponible sous forme de document papier, cet instrument de planification peut également être téléchargé à partir d'Internet et complété directement sur ordinateur (www.jeunesseetsport.ch --> disciplines sportives).

Au moins un cahier d'entraînement et un contrôle de présence doivent être tenus pour chaque offre sportive reconnue et soutenue par J+S. Les deux documents doivent être conservés pendant trois ans et présentés à la demande de l'instance de contrôle compétente.

Pour proposer un enseignement sportif de qualité, il faut en outre planifier les séances d'entraînement sous la forme qui convient (planification hebdomadaire, planification d'une leçon).

Soigneusement tenus, ces instruments de planification permettent de proposer des offres sportives de qualité et facilitent la tâche de soutien du coach J+S auprès des moniteurs. Ils témoignent de façon tangible de la confiance réciproque qui les unit.

Introduction

Transfert... de la planification à l'évaluation

1. Planification

Tu rempliras une feuille principale et une feuille supplémentaire pour chaque club / organisation.

En ce qui concerne la feuille supplémentaire, tu commenceras par les colonnes "Date", "Lieu" et "Contenus des objectifs intermédiaires et / ou de l'objectif de la saison".

Pour la planification, tu disposeras des outils de travail suivants:

Le manuel J+S Voile avec ses 3 cahiers: "Bases de l'enseignement", "Entraînement", "Technique", la vidéo "Technik-Technique", le résumé des degrés d'enseignement, le système Swiss Sailing avec ses tests ainsi qu'une liste de termes points de repère, (technique, calme plat, cognition, sécurité et organisation, vie sociale) avec tout ce qu'ils impliquent (cf. ci-dessous).

2. Evaluation

Après chaque étape, tu complèteras les colonnes "Durée", "Beaufort" et "Direction du vent" ainsi que "Feed-back des objectifs intermédiaires et / ou de l'objectif de la saison".

Tu peux utiliser un autre schéma de planification mais les données doivent être les mêmes.

Définitions:

Technique:

- Propulsion - Direction - Equilibre
- Pourquoi un voilier avance-t-il?
- Allures
- Manœuvres

Calme plat:

- Matériel (entretien, choix, termes techniques)
- Condition physique et coordination
- Récupération
- Nutrition

Cognition:

- Orientation
- Règles de base
- Régates
- Autres règles
- Règles de course à la voile de l'ISAF (International Sailing Federation)
- Réclamations
- Force mentale

Sécurité et organisation:

- Equipement des élèves (y compris les bateaux)
- Nœuds
- Aide réciproque
- Comportement sur l'eau
- Observation de la météo

Vie sociale:

- Compétence sociale / personnelle des élèves
- Intégration à l'organisation
- Environnement / Nature
- Plaisir de naviguer

Degrés d'enseignement 1 – 3 Voile (tiré du cahier 2 "Entraînement", pp. 6 et 7)

Degré d'enseignement	Objectifs techniques: le participant...	Exemples
1. Connaissances de base (0 – 2 Bft)	<p>Les participants découvrent et acquièrent les mouvements fondamentaux de la voile et les connaissances y relatives. Ils prennent confiance dans les éléments eau, vent, météo et dans le matériel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Accoutumance à l'eau (tout le monde sait-il nager?), vent (également exercices sans la voile), météo (plusieurs enfants et adolescents sur un bateau) - Familiarisation avec le matériel (savoir quoi faire, gréer, dégréer) - Exercices de chavirage en piscine - Ralentir avec la voile, changer de direction (se mettre vent debout, se mettre en cape) - Vireer, empanner, passer sur l'autre bord - Naviguer avec la voile en position correcte (à l'allure) et dans une direction précise (en gardant le cap) - Gîter, contre-gîter, chavirer
Système Swiss Sailing		
Test 1		
2. Approfondissement (0 – 3 Bft)	<p>Les participants répètent l'acquis et s'entraînent dans le but d'automatiser le déroulement des mouvements. Application fréquente et variation leur permettent de consolider leurs mouvements, de renforcer leur confiance et d'améliorer leurs connaissances.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Culer, accoster et partir - Automatiser les positions assises à toutes les allures - Acquérir des connaissances de base sur la propulsion, l'équilibre, la direction, la dérive et les principes de fonctionnement des voiles (théorie) - Effectuer les réglages de base à terre - Montrer le nœud en huit, le nœud plat, le nœud de chaise, le nœud d'amarre - Naviguer vent arrière également sans tangon de spi - Jouer avec et sans gagnant, ensemble – l'un contre l'autre - Dispenser la théorie et l'appliquer sur l'eau
Système Swiss Sailing		
Test 2		
3. Perfectionnement (0 – 4 Bft)	<p>Les participants travaillent l'acquis dans diverses situations. En variant les mouvements, ils arrivent ainsi à une exécution de plus en plus sûre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Adapter les réglages sur l'eau - Décider et se comporter en toute sécurité - Approfondir les principes de la propulsion, de la direction, de l'équilibre et du fonctionnement des voiles - Montrer les perspectives qu'offre la voile: plaisir, compétition, croisière, différents types de bateau, travail au sein du club, en tant que moniteur, etc. - Départ, parcours (triangulaire, trapézoïde, estafettes, etc.), arrivée - Bord favorable, naviguer dans des airs francs, etc. - Régate régionale, croisière, sortie, safari, tournoi de club, etc. - Entretien personnel du matériel
Système Swiss Sailing		
Test 3		

Degrés d'enseignement 4 + 5 Voile (tiré du cahier 2 "Entraînement", pp. 6 et 7)

Degré d'enseignement	Objectifs techniques: le participant...	Exemples
4. Introduction à la régata (0 – 5 Bft) Les participants automatisent leurs qualités de coordination et leurs capacités techniques de manière à pouvoir mettre en pratique leurs qualités cognitives et tactiques.	<ul style="list-style-type: none"> - est actif sur son bateau. - automatise les mouvements de manière à pouvoir se concentrer sur autre chose. - peut prévoir les effets du vent. - maîtrise les réglages précis du bateau quelles que soient les conditions de vent. - maîtrise les bases de la tactique et de la stratégie. - connaît différentes formes de régates. - sait se débrouiller et aider les autres. - possède certaines bases en hydro- et en aérodynamique. - assiste à des manifestations nationales, voire internationales. - peut réparer lui-même son bateau et le gréement. 	<ul style="list-style-type: none"> - Virement balancé, planing, manœuvres rythmées - Se concentrer sur d'autres bateaux, le vent, les bouées, la tactique, etc. - Observer les conditions météorologiques actuelles; interpréter les cartes et les prévisions - S'adapter continuellement aux conditions de vent - Se placer en pos. favorable sous le vent, éviter la position sans issue, couvrir, naviguer dans des airs francs, prép. le départ, RCV, etc. - Parcours triangulaire, trapézoïde, match racing, course par équipes - Exercices de sauvetage avec le bateau, avec des mannequins, etc. - Entraînements, régates, camps
5. Compétition Les participants s'exercent et peaufinent leurs talents de navigateur jusqu'à la perfection.	<ul style="list-style-type: none"> - se perfectionne constamment dans les domaines: <ul style="list-style-type: none"> - de la technique et de la coordination, - de la condition physique, - de la tactique et de la cognition, - du mental et des émotions. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sentir le bateau, la vitesse, le matériel, dans les vagues et le courant - Entraînement de l'endurance, de la force, de la souplesse, régénération - RCV, analyses de la compétition, procédure de réclamation, naviguer au compas - Détente, auto-coaching, travail d'équipe

Planification de l'entraînement de voile

Feuille principale

Club / Organisation _____ Nom du coach J+S: _____

Période du: _____ au: _____

Nom du moniteur: _____	Signature du moniteur: _____
Nom de l'aide-moniteur _____	
Objectif de la saison: _____	Nom du groupe: _____
	Type de voilier: _____
	Degré d'enseignement: 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
	Grandeur de groupe 3-7 <input type="checkbox"/> 8-12 <input type="checkbox"/>
Durée de l'étape 1 du _____ au _____	du _____ au _____
Durée de l'étape 2 du _____ au _____	du _____ au _____
Durée de l'étape 3 du _____ au _____	du _____ au _____
Durée de l'étape 4 du _____ au _____	du _____ au _____
Durée de l'étape 5 du _____ au _____	du _____ au _____
Lieu d'entraînement 1 _____	Lieu d'entraînement 5 _____
Lieu d'entraînement 2 _____	Lieu d'entraînement 6 _____
Lieu d'entraînement 3 _____	Lieu d'entraînement 7 _____
Lieu d'entraînement 4 _____	Lieu d'entraînement 8 _____

Planification de l'entraînement de voile - Exemple

Feuille principale

Club / Organisation

Anémone de mer

Nom du coach J+S:

Mme Océane Blanc

Période du:

01.04.2002

au:

31.10.2002

Nom du moniteur:	Noé Calvin	Signature du moniteur:	
Noms des aide-moniteurs	Nicole Winter, Barbara Herbst	Nom du groupe:	"Sagittaire"
Objectif de la saison:	Participer à la régata d'automne du Sentier avec le groupe d'entraînement "Les pirates"	Type de voilier:	Laser
		Degré d'enseignement:	1 <input type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
		Taille de groupe	3-7 <input type="checkbox"/> 8-12 <input checked="" type="checkbox"/>
Durée de l'étape 1	du 11.04.2002 au 04.07.2002	Durée de l'étape 6	du _____ au _____
Durée de l'étape 2	du 27.07.2002 au 29.07.2002	Durée de l'étape 7	du _____ au _____
Durée de l'étape 3	du 15.08.2002 au 17.10.2002	Durée de l'étape 8	du _____ au _____
Durée de l'étape 4	du 20.10.2002 au 21.10.2002	Durée de l'étape 9	du _____ au _____
Durée de l'étape 5	du _____ au _____	Durée de l'étape 10	du _____ au _____
Lieu d'entraînement 1	Lac de Joux, club "Anémone de mer"	Lieu d'entraînement 5	_____
Lieu d'entraînement 2	Lac de Morat	Lieu d'entraînement 6	_____
Lieu d'entraînement 3	Lac de Joux, Le Sentier	Lieu d'entraînement 7	_____
Lieu d'entraînement 4	_____	Lieu d'entraînement 8	_____

Planification de l'entraînement de voile et évaluation

Feuille supplémentaire No

No entr.	Durée entr.	Date	No lieu	Bft	Direction du vent	Contenus des objectifs intermédiaires et / ou de l'objectif de la saison	Feed-back des objectifs intermédiaires et / ou de l'objectif de la saison
						<p>Etape No: _____</p> <p><u>Technique</u></p> <p><u>Calme plat</u></p> <p><u>Cognition</u></p> <p><u>Sécurité</u></p> <p><u>Vie sociale</u></p>	<p>Commentaire de l'étape No: _____</p> <p><u>Technique</u></p> <p><u>Calme plat</u></p> <p><u>Cognition</u></p> <p><u>Sécurité</u></p> <p><u>Vie sociale</u></p>

Planification de l'entraînement de voile et évaluation

Feuille supplémentaire No

No entr.	Durée entr.	Date	No lieu	Bft	Direction du vent	Contenus des objectifs intermédiaires et / ou de l'objectif de la saison	Feed-back des objectifs intermédiaires et / ou de l'objectif de la saison
1	3	11.04.	1	2	W		
2	5	18.04.	1	1.5	SW	Etape No: 1 (jusqu'au 04.07.)	(Evaluation après le déroulement de la 1re étape) Commentaire de l'étape No: 1
3	3	25.04.	1	2	N	<u>Technique</u> Part. comprend bien les termes d'assiettes longitudinale/transversale, de pos. assise; sait se servir des faveurs, manœuvrer sur un plan d'eau ouvert	<u>Technique</u> Continuer à améliorer les positions assises, automatiser, répéter les manœuvres.
4	3	02.05.	1	1.5	NE	<u>Technique</u> Part. connaît les termes spécifiques de la voile et sait s'en servir.	<u>Technique</u> O.K., introduction des termes de vent apparent, de vent réel et de vent de déplacement.
5	3.5	09.05.	1	0	/	<u>Technique</u> Part. connaît les règles de priorité afin d'éviter les collisions; sait reconnaître le vent sur l'eau.	<u>Calmes plat</u> O.K., insister sur l'obligation s'écarter.
6	5	16.05.	1	1	W	<u>Calmes plat</u> Part. connaît les 5 nœuds les plus importants; connaît l'équipement de sécurité du Laser, sait chavirer et se redresser, sait s'orienter d'après le bateau à moteur.	<u>Calmes plat</u> O.K., plongée sous le bateau déjà effectuée.
7	5	23.05.	1	2.5	NW	<u>Calmes plat</u> Part. navigue avec plaisir et observe son environnement.	<u>Calmes plat</u> O.K., introduction des termes de vent apparent, de vent réel et de vent de déplacement.
8	5	30.05.	1	0.5	W	<u>Calmes plat</u> Part. connaît les 5 nœuds les plus importants; connaît l'équipement de sécurité du Laser, sait chavirer et se redresser, sait s'orienter d'après le bateau à moteur.	<u>Calmes plat</u> O.K., plongée sous le bateau déjà effectuée.
9	5	06.06.	1	3	SW	<u>Calmes plat</u> Part. navigue avec plaisir et observe son environnement.	<u>Calmes plat</u> O.K., plongée sous le bateau déjà effectuée.
10	5	13.06.	1	5	SSW	<u>Calmes plat</u> Part. navigue avec plaisir et observe son environnement.	<u>Calmes plat</u> O.K., plongée sous le bateau déjà effectuée.
11	5	20.06.	1	2	SW	<u>Calmes plat</u> Part. navigue avec plaisir et observe son environnement.	<u>Calmes plat</u> O.K., plongée sous le bateau déjà effectuée.
12	5	27.06.	1	1.5	NE	<u>Calmes plat</u> Part. navigue avec plaisir et observe son environnement.	<u>Calmes plat</u> O.K., plongée sous le bateau déjà effectuée.
13	5	04.07.	1	1.5	N	<u>Calmes plat</u> Part. navigue avec plaisir et observe son environnement.	<u>Calmes plat</u> O.K., plongée sous le bateau déjà effectuée.
14	5	27.07.	2	2	W	Etape No: 2 (semaine intense)	(Evaluation après le déroulement de la 2e étape) Commentaire de l'étape No: 2
15	5	28.07.	2	2	W	<u>Technique</u> Automatiser les manœuvres - réglages, assiettes longitudinale/transversale.	<u>Technique</u> L'art de bien régler son bateau: persévérer!
16	5	29.07.	2	4	W	<u>Technique</u> Automatiser les manœuvres - réglages, assiettes longitudinale/transversale.	<u>Technique</u> L'art de bien régler son bateau: persévérer!
17	3	30.07.	2	4	W	<u>Calmes plat</u> Pratiquer la mise à l'eau / sortie de l'eau avec soin; gréer / dégréer de manière responsable.	<u>Calmes plat</u> O.K., consolidation des termes de vent apparent, de vent réel et de vent de déplacement.
18	5	31.07.	2	3 - 5	W	<u>Calmes plat</u> Pratiquer la mise à l'eau / sortie de l'eau avec soin; gréer / dégréer de manière responsable.	<u>Calmes plat</u> O.K., consolidation des termes de vent apparent, de vent réel et de vent de déplacement.
						<u>Cognition</u> Naviguer seul en tête; se familiariser avec des formes simples de régates; observer les rafales.	<u>Cognition</u> Observations sur l'eau et à terre: persévérer!
						<u>Sécurité</u> Observer la météo.	<u>Sécurité:</u> Exercices de remorquage.
						<u>Vie sociale</u> Etre solidaire; fixer et planifier ensemble des régates régionales.	<u>Vie sociale</u> Grande solidarité du groupe.
	80.5						

Planification de l'entraînement de voile et évaluation - Exemple

Feuille supplémentaire No

No entr.	Durée entr.	Date	No lieu	Bft	Direction du vent	Contenus des objectifs intermédiaires et / ou de l'objectif de la saison	Feed-back des objectifs intermédiaires et / ou de l'objectif de la saison
19	3	15.08.	1	1.5	N		
20	3	22.08.	1	0	/	Etape No: 3 (d'ici au 17.10.)	(Evaluation après le déroulement de la 3e étape) Commentaire de l'étape No: <u>3</u>
21	3	29.08.	1	0	/		
22	5	05.09.	1	1	W	<u>Technique</u> Peut manœuvrer sur un plan d'eau ouvert dans un port et sait pourquoi un voilier avance.	<u>Technique</u> Seul un participant manifeste encore des doutes.
23	5	12.09.	1	2.5	NW		
24	5	19.09.	1	0.5	var.		
25	5	26.09.	1	3	SW	<u>Calme plat</u> Fait preuve de bons sens pour les régates; préparation de la régata d'automne.	<u>Calme plat</u> O.K., la marche à suivre est claire pour tout le monde, mais uniquement avec encadrement.
26	3	03.10.	1	2 - 5	W		
27	3	10.10.	1	2	SW	<u>Cognition</u> Sait naviguer en groupe et choisir sa propre route.	<u>Cognition</u> S'ils peuvent choisir, certains préfèrent naviguer derrière quelqu'un.
28	5	17.10.	1	1.5	NE	<u>Sécurité</u> Toutes les règles / capacités spécifiques du degré d'enseignement sont consolidées.	<u>Sécurité</u> O.K.
						<u>Vie sociale</u> Collabore activement à la préparation de la régata.	<u>Vie sociale</u> Tous ne sont pas motivés de la même manière, d'où la différence de prestations.
						Etape No: 4 (objectif de la saison)	(Evaluation après le déroulement de la 4e étape) Commentaire de l'étape No: <u>4</u>
29	5	20.10.	3	2 - 3	W	<u>Technique</u> Vérification des objectifs	<u>Technique</u> O.K. pour tous.
30	5	21.10.	3	0 - 2	W	Degré d'enseignement 2 <u>Calme plat</u> Vérification des objectifs	<u>Calme plat</u> Certains manifestent encore des doutes quant à la compréhension des vents.
						Degré d'enseignement 2 <u>Cognition</u> Vérification des objectifs	<u>Cognition</u> Aucun probl. d'orient. sans pression du temps; régata trop complexe pour certains d'entre eux.
						Degré d'enseignement 2 <u>Sécurité</u> Vérification des objectifs / Degré d'ens. 2	<u>Sécurité</u> O.K. pour tout le monde.
						<u>Vie sociale</u> Vérification des objectifs	<u>Vie sociale</u> Le groupe s'est consolidé; la compétition ne suscite pas l'intérêt de tous les participants; le groupe en soi est plus important.
	50						

Camp

Directives pour les camps de Fédération du groupe d'utilisateur 4, voir www.jeunesseetsport.ch – Camp des cantons, communes et fédérations – Directives

Formulaires

Les formulaires d'inscription et de décompte pour le groupe d'utilisateurs 4 sont disponibles sur le site internet www.jeunesseetsport.ch, rubrique documents généraux à télécharger.

2 documents:

Document 1 = Annonce / Données initiales (pour tous les groupes d'utilisateurs)

Document 2 = Groupe d'utilisateurs 4, version sans Sports de montagne

Contrôle de présence du groupe d'utilisateurs 1 et 6

Les aide-mémoire concernant la planification (Logement et alimentation) peuvent être téléchargés sur le site internet sous la rubrique Camp des associations de jeunesse GU3 - Manuel SC/T.

Cahier d'entraînement

Le cahier d'entraînement J+S peut être utilisé (à télécharger sur www.jeunesseetsport.ch - Disciplines sportives GU 1, 2, 6 - Voile – documents spécifiques) ou sous une forme personnalisée. Cette version doit contenir les points suivants:

- Programme hebdomadaire
- Lieu, date et logement
- Liste de présence des moniteurs avec leurs données personnelles telles que nom, adresse, date de naissance, numéro personnel J+S (si connu) et reconnaissance.
- Liste de présence des participants avec leurs données personnelles telles que nom, sexe, âge
- Description du programme effectué avec les détails sur le vent et la météo, objectifs et développements.
- Description des expériences positives et des difficultés.
- Rapport de cours résumé avec les éventuelles photos ou autres médias.

Inscription

L'inscription doit être chez Swiss Sailing - RegioCo au moins un mois avant le début du cours. Voir les adresses sur www.swiss-sailing.ch

Décompte

Le décompte doit être chez RegioCo au plus tard 30 jours après la clôture du cours.

Le cahier d'entraînement dûment rempli, la liste de présence des participants et des moniteurs ainsi que le rapport de cours doivent être joints au décompte.

Paiement

J+S soutient financièrement le camp par le biais d'une indemnité par participant/jour. Le paiement se fait au bénéfice de la Fédération et ensuite de là à l'association cantonale/Club. Aucun paiement n'est fait à une personne privée.

Camp de navigation avec Laser (exemple de programme)

Direction du cours: _____ Date: _____

Chef de classe: _____

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeu	Vendredi
<i>Faire connaissance Lieu / bateaux</i>	<i>Cours</i>	<i>Manœuvres basiques</i>	<i>Propulsion - direction Equilibre</i>	<i>Approfondissement, orientation</i>
Petit déjeuner en commun	Petit déjeuner en commun	Petit déjeuner en commun	Petit déjeuner en commun	Petit déjeuner en commun
09.30 Ouverture du cours	09.30 Ouverture du cours	09.30 Ouverture du cours	09.30 Ouverture du cours	09.03 Ouverture du cours
<ul style="list-style-type: none"> • Les participants/moniteurs font connaissance • Présentation du programme du cours • Découvrir l'infrastructure • Préparation des bateaux • Vent et météorologie, notions du territoire 	<ul style="list-style-type: none"> • Rose des vents • Virer et empanner en théorie • Naviguer avec la voile en position correcte 	<ul style="list-style-type: none"> • Virer • Empanner • Travail avec la voile • Travail avec les réglages 	<ul style="list-style-type: none"> • Giter / Contre-gîter • Positions de la voile • Réglages • Rôles conjoints du voilier et du navigateur 	<ul style="list-style-type: none"> • Approfondissement du déroulement des mouvements • Percevoir les autres participants • Orientation à partir des bouées et points de repères sur la rive • Maniement ludique du bateau
Travail sur l'eau	Travail sur l'eau	Travail sur l'eau	Travail sur l'eau	Travail sur l'eau
<ul style="list-style-type: none"> • Mise à l'eau • Manœuvres dans le port • Virer autour des bouées • Equilibre • Chavirage 	<ul style="list-style-type: none"> • Naviguer en gardant le cap • Travail avec la voile • Virer • Eventuellement premier empannage 	<ul style="list-style-type: none"> • Virer • Empanner 	<ul style="list-style-type: none"> • Lover • Appareiller, freiner • Positions assises • Travail avec la dérive • Manœuvrer dans un petit espace 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeux avec le bateau • Naviguer librement • Naviguer en équipe, jeux • Régate
Programme calme plat	Programme calme plat	Programme calme plat	Programme calme plat	Programme calme plat
<ul style="list-style-type: none"> • Gréer correctement le bateau • Equilibre, jouer avec le bateau • Chavirer • Nœuds 	<ul style="list-style-type: none"> • Manœuvrer virer • Manœuvrer empanner • Positions de la voile • Réglage 	<ul style="list-style-type: none"> • Vidéo Laser • Règles de priorité • Vent fort, que faire? • Nœud • Chavirer 	<ul style="list-style-type: none"> • Pourquoi naviguer • Assiette transversale et longitudinale • Vidéo 	<ul style="list-style-type: none"> • Capacités de coordination • Echelle de Beaufort • Régate

Petit déjeuner

Tous les repas de midi seront pris entre 12.00 et 13.30 h dans la maison de camp

Le souper se prend à 19.00 h dans le maison de camp, le service de cuisine commence vers 18.00 h

Le programme de la soirée est affiché au tableau noir

Extinction des feux pour tous à 21.00 h

Dîner

Souper

Programme de la soirée

Extinction des feux