

# Fiche Conseils Équipement

## Planche à Voile

- **Combinaison** (Type surf). Tarif indicatif : 150/250€

L'activité se déroule à l'automne et au printemps, donc il est important de choisir une épaisseur de 4/3 mn (Idéalement Cousue, collée, Galonnée).

Conseils:

La combinaison doit être parfaitement ajustée, elle doit être plaquée au corps sans poche d'air. Il faut parfois essayer différentes marques pour trouver la bonne.

Le pratiquant doit être autonome pour l'enfiler et l'enlever.

Attention: La 5/4 sera trop chaude et la 3/2 ne le sera pas assez !

- **Chaussons** (Type surf). Tarif indicatif : 52/55€

Épaisseur 3mn Max et sans aspérité extérieur.

Les chaussons de la marque Atan (modèle Mistral) et Sooruz (modèle Flow 3RT).

Conseils :

Les chaussons doivent être parfaitement ajustés.

Le pratiquant doit être autonome pour se chauffer et se déchauffer.

Les gants ne sont pas conseillés, éventuellement des moufles ouvertes pour les jours de grand froid.

Un coupe vent peut s'avérer intéressant par vent fort et froid.

- **Un gilet d'aide à la flottabilité** Tarif indicatif : 40/70€

marqué CE de 50N (Taille haute pour laisser le crochet du harnais dégagé).

- **Un harnais ceinture** après quelques mois d'entraînement. Tarif indicatif:100/150€

- Un Harnais culotte après 2 ans d'entraînement pour la régates.

## Informations activité Planche à voile

L'activité se déroule sur 2 sites en fonction du niveau (et des conditions météorologiques).

### Planche à voile débutants :

Age 10/15 ans.

Lac de Tanchet, le samedi de 9h30 à 12h (quelques samedi peuvent être annulés pour déplacement régates).

Matériel ; Bic Beach et gréements de 1.6 à 3.8 m<sup>2</sup> (Gilet fourni).

### Planche à voile confirmés :

Age 10/15 ans. Niveau 2.

Base de mer, le samedi de 14h à 17h30.

Matériel : Bic 293 et gréements de 3.5 à 6.5m<sup>2</sup>

Le harnais et le gilet de sauvetage sont obligatoires et à la charge des parents.

La participation aux régates est encouragée afin de préparer les jeunes à la compétition.

### Planche à voile compétition :

Age de 11/18 ans. Niveau 3+.

Base de mer, le mercredi de 14h à 17h30.

Matériel : Bic 2.93 et gréements OD et matériel de funboard.

Participation aux régates : 6 ligues et une coupe régionale.

Note : Si les conditions météorologiques sont défavorables en mer, le cours se déroulera sur le lac de Tanchet ou bien une activité à terre sera proposée.

Le passage au niveau supérieur est déterminé par l'entraîneur ; il peut y avoir des aménagements et des retours en arrière en fonction de la météo ou du niveau du groupe.

### Les entraînements :

ils se déroulent de septembre à Juin (pause de décembre à février) suivant le planning remis au début de l'activité sportive.

Des stages club, départementaux ou régionaux sont proposés durant les vacances scolaires.

### Les compétitions :

Elles demandent une implication des parents :

Il faut préparer le matériel (chargement/déchargement).

Se déplacer sur le lieu de la régate avec son enfant et y rester toute la journée.

A partir de 4 participants le club mettra à disposition ;

L'entraîneur, la remorque de transport matériel, le zodiac.

Les parents seront sollicités pour tractés lorsque l'entraîneur ne disposera pas du véhicule prêté par notre partenaire super U.

Les frais de déplacement de l'entraîneur (ainsi que l'hébergement) sont à la charge des parents.

Pour des raisons de responsabilité celui-ci ne transporte pas de mineur.

Le planning des régates sera remis en septembre et en Janvier pour l'année suivante.