

Petit Guide à l'usage des parents et des coureurs

*Ecole de Sport
Section Voile Légère et Planche à Voile*



1) La voile en pratique :

Les horaires et lieux :

Un planning sera transmis en début d'année, il est également disponible sur le site du club sur la page « Voile à l'année/Voile sportive.

(1) Les séances se déroulent à la base de mer sauf quand les conditions climatiques sont trop difficiles. Dans ce cas, les groupes sont rapatriés au lac de Tanchet. Les parents en seront informés et devront emmener et récupérer les enfants au lac de Tanchet.

La pratique au lac :

- **Le matériel :**

Les bateaux sont mis à disposition. Des gilets adaptés à la taille sont disponibles

- **L'équipement :**

Des bottillons, une combinaison néoprène, un coupe-vent, une paire de lunette de soleil, crème solaire, une casquette, une paire de gants et un bonnet en hiver. Des vêtements de rechange. Une bouteille d'eau ou sirop à l'eau pour s'hydrater.

La pratique en mer :

- **Le matériel en mer :**

Pour les coureurs n'ayant pas leur propre bateau ou planche à voile, le club leur attribuera du matériel. Le matériel est adapté pour la compétition en fonction de leur niveau. Ils en sont responsables et il leur incombe de veiller à l'entretien courant et remplacement en cas de perte ou casse de l'équipement. Un chèque de caution est demandé lors de l'inscription et sera restitué en fin de saison lors de l'inventaire sous réserve que le matériel soit complet et non détérioré.

- **La mise à l'eau :**

Pour les enfants qui débutent la pratique en mer, il est indispensable que les parents soient présents les mercredis pour aider les enfants à la préparation et rangement des bateaux, ainsi qu'à la mise à l'eau, notamment lorsqu'il y a des vagues sur la plage.

- **L'équipement :**

Pour naviguer en mer, les enfants doivent être équipés d'une combinaison néoprène (pas de shorty), de bottillons, lunettes de soleil et une paire de gants. En hiver, d'un bonnet et éventuellement d'une sur-combinaison de voile (combinaison sèche). Chaque coureur doit avoir son propre gilet de sauvetage. Se renseigner au prêt de l'entraîneur pour le choix de gilet (gilet compétition/régate). Prévoir également de quoi s'hydrater sur l'eau (gourde à attacher au bateau).

Par ailleurs pour ceux qui participent aux régates, un bidon étanche pour le pique-nique est recommandé. Le matériel requis est listé sur le « cahier du jeune coureur ».

- Combinaison :



Renforcée aux fesses et aux genoux

- Culotte de rappel (dériveur) :



Pour régatier confirmé

- Gilet de sauvetage :

Il est important d'utiliser un gilet adapté au poids de votre enfant. Ne pas prendre de gilet avec collerette derrière la tête. En cas de doute adressez-vous à votre entraîneur.



Idéal pour débiter



Plus confirmé



non conseillé

- Gants :



Eté



Hiver

- Vareuse coupe-vent :



OU



Chaussons ou bottillons :



Bottillons ou
chaussons
(avec semelles)

Chaussons
(Avec semelles souples
pour la planche à voile)



A éviter pour des raisons de sécurité ou
de mauvais maintien

• Pour la tête :



Quelques soit la saison, lunettes (avec un lien) et crème solaire



Casquette avec un lien pour ne pas la perdre
Un bonnet ou une cagoule néoprène pour l'hiver

- Une gourde



Un Bidon étanche de 7L environ
(Pour régates)



- Un cahier et un crayon

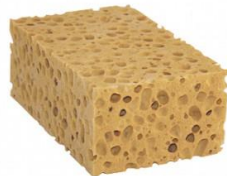


- stylos
- un crayon de bois et gomme
- un cahier petit format

Pour le bateau :



Ecope 1 litre
(un bidon de lessive coupé peut très bien convenir)



une grande éponge
(type gros travaux)



Un compte à rebours
(ou montre avec compte à rebours fera l'affaire)



Une girouette

- Une petite caisse à outil
à compléter au fur et à mesure avec :



- Pince
- Couteau ou une paire de ciseaux
- Bobine de garcette, diamètre Ø2 et Ø3
- Briquet (tempête de préférence)
- Adhésif



- Quelques pièces d'accastillage (*pièce de rechange en fonction du support*), à définir avec l'entraîneur

2) Les régates (compétitions) :

Calendrier des régates :

Le calendrier des régates (janvier à décembre) vous sera remis. Il est également disponible sur le site du club à la page : « voile à l'année/voile sportive ».

Il y a plusieurs niveaux de régates : départemental, ligue (régionale et inter-ligue (inter-région), etc...

Il sera donné aux enfants la possibilité de naviguer en compétition en fonction de leur niveau.

Les déplacements en régate :

Pour chaque régate (en dehors des Sables d'Olonne), il faut transporter le matériel (les bateaux et le zodiac de l'entraîneur), les enfants et l'entraîneur.

Pour cela le Club dispose de plusieurs remorques mise à disposition pour les déplacements en régate. Les parents peuvent aussi choisir de transporter les bateaux par leurs propres moyens.

Il est indispensable que les parents soient présents lors du chargement et déchargement du matériel : bateaux, mises à l'eau, voile, matériel de réparation et de rechange.

Par ailleurs, le remorquage des bateaux doit être partagé entre les parents dont les enfants participent aux régates, ce n'est pas l'entraîneur qui en a la charge.

Vérifier au prêt de votre assurance auto que votre contrat inclus le remorquage.

Un calendrier est disponible pour l'organisation des déplacements.

Les frais de déplacement sont repartis par coureur selon un mode de calcul qui vous sera communiqué.

Vous pouvez bénéficier d'une déduction fiscale des kilomètres pour tracter les remorques dans le cadre d'une activité bénévole au sein d'une association.

Lien pour les calendriers et organisations de la logistique pour tous les supports (optimist, Laser, Planche à voile et Catamaran) :

<http://sportsnautiquessablais.com/voile-loisirs/voile-sportive/optimist>

Guide du départ en régates

A) Quelques jours avant la date de la régates :

- Se préinscrire en ligne sur le site internet du club organisateur et confirmer l'inscrire sur place le jour de la régates
- Si la régates se déroule sur plusieurs jours je prévois de réserver un logement.

B) Avant de charger mon bateau ou ma planche, je vérifie :

- La coque,
- Les sangles de rappel,
- Le gonflage des boudins,
- La voile et ses fixations,
- Les écoutes de voile, hale-bas et palan.

C) Lorsque je charge mon bateau ou ma planche :

- Je mets dans mon bateau : écope (optimist), bout de remorquage, pagaie (optimist), écoute de GV.
- Puis je couvre mon bateau ou ma planche avec le taud de dessous et de dessus ou la housse.
- Je range mon mât, ma livarde (optimist) et ma voile dans sa housse, et la charge dans la remorque.
- Je charge mon gouvernail, ma dérive et ma girouette, mon wishbone (planche à voile).
- Je charge ma remorque de mise à l'eau.

D) Dans mon sac, je mets :

- Ma combinaison et ma serviette
- Mon gilet de sauvetage
- Mes bottillons
- Mes gants
- Ma gourde d'eau
- Mes lunettes de soleil avec tour de tête, casquette et crème solaire
- Mon bidon avec pique-nique, bouteille d'eau supplémentaire
- Ma licence FFVoile, l'autorisation parentale signifiant la date et le lieu de la régates (formulaire disponible sur le site du club organisateur, sur le site du sports nautiques sablais ou lors de l'inscription sur place), ainsi que les papiers du bateau (régates interligues)

- Ma caisse à outils.

E) Lorsque j'arrive à la régata :

- Je vais confirmer et payer mon inscription.
- Je lis les IC (Instructions de Course) et observe le plan d'eau
- Je décharge le matériel de la remorque
- Je prépare mon bateau ou ma planche à voile
- Je me mets en tenue.

Pour le bon fonctionnement du club, parents et enfants s'engagent à :

I. RESPECTER - Respecter les règles de vie du club

- Prévenir l'entraîneur en cas d'absence du licencié à l'entraînement ou à la régata.
- Respecter les horaires des entraînements.
- Respecter l'entraîneur, son travail, ses choix.
- Respecter les décisions du comité directeur du club.
- Laisser l'enfant à son entraîneur et ne pas intervenir pendant l'entraînement ou la régata.
- Prendre soin du matériel qui vous ai mis à disposition.

II. APPORTER - Apporter sa contribution au bon fonctionnement du club

- Participer de façon régulière au transport des enfants.
- Mettre ses compétences au service du club si possible.

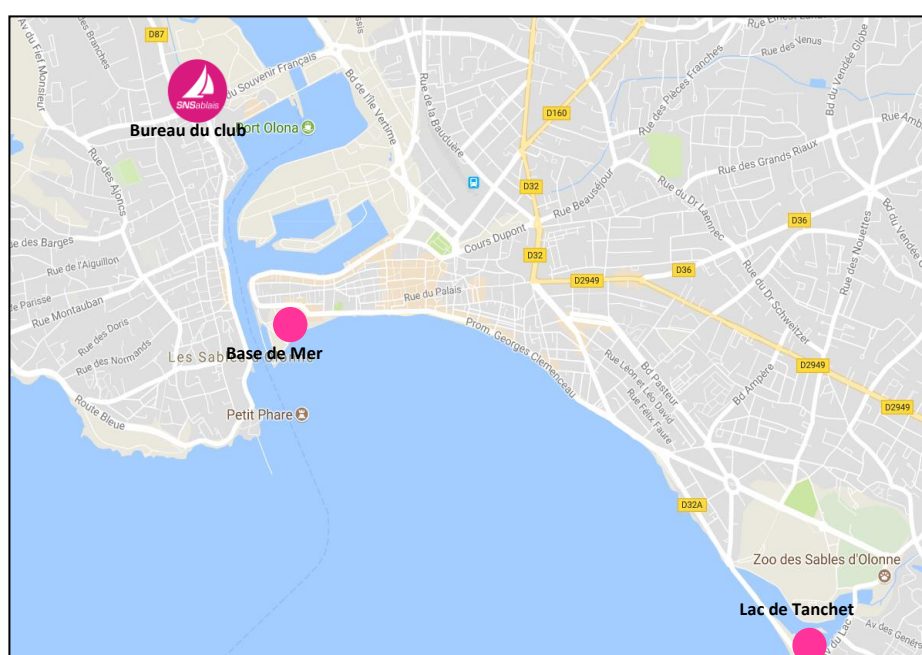
III. TROUVER - Trouver sa place au sein du collectif

- Chacun son rôle, un rôle pour chacun.

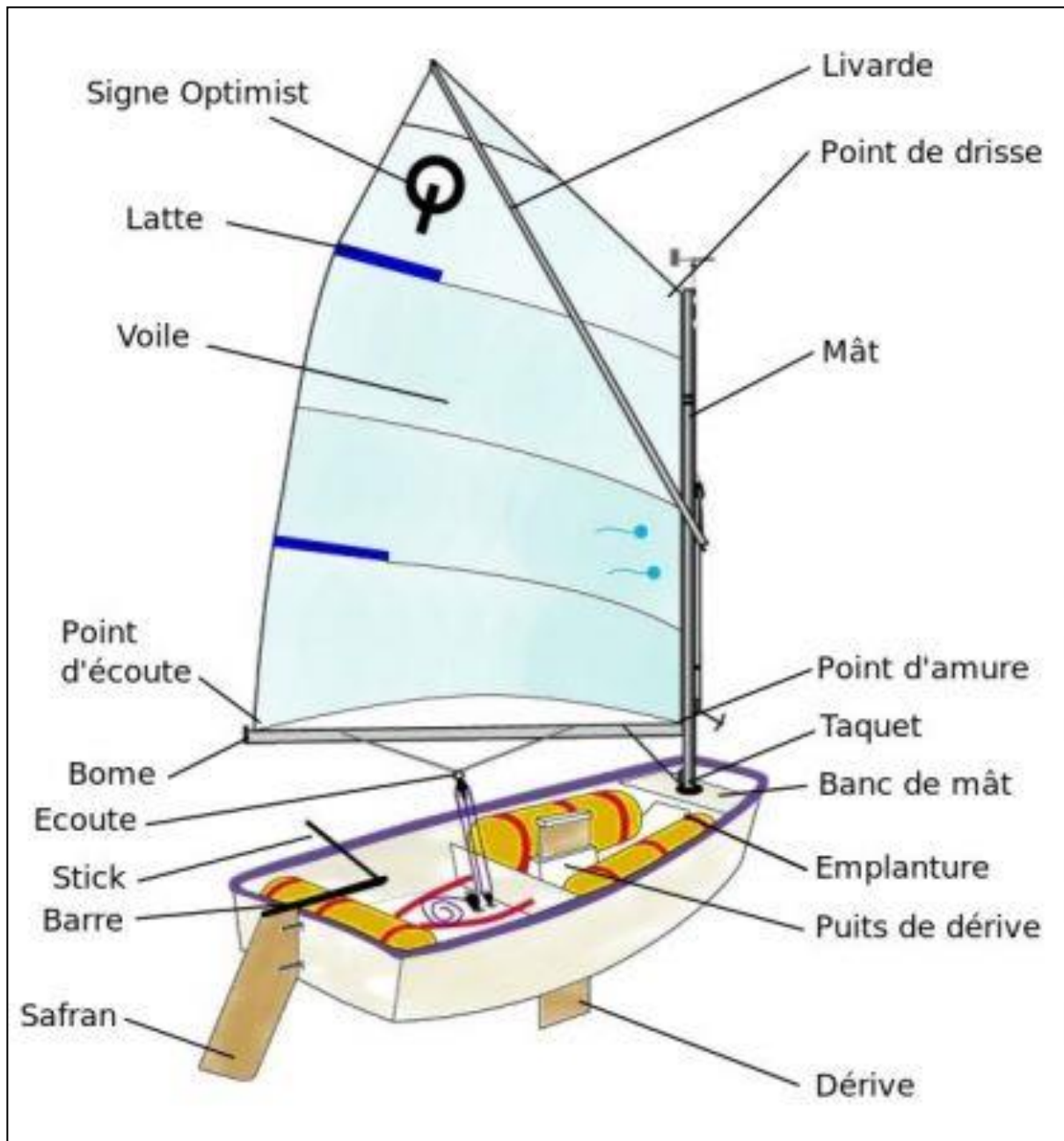
Puis je m'éclate et prend du plaisir sur l'eau !

N'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignements :

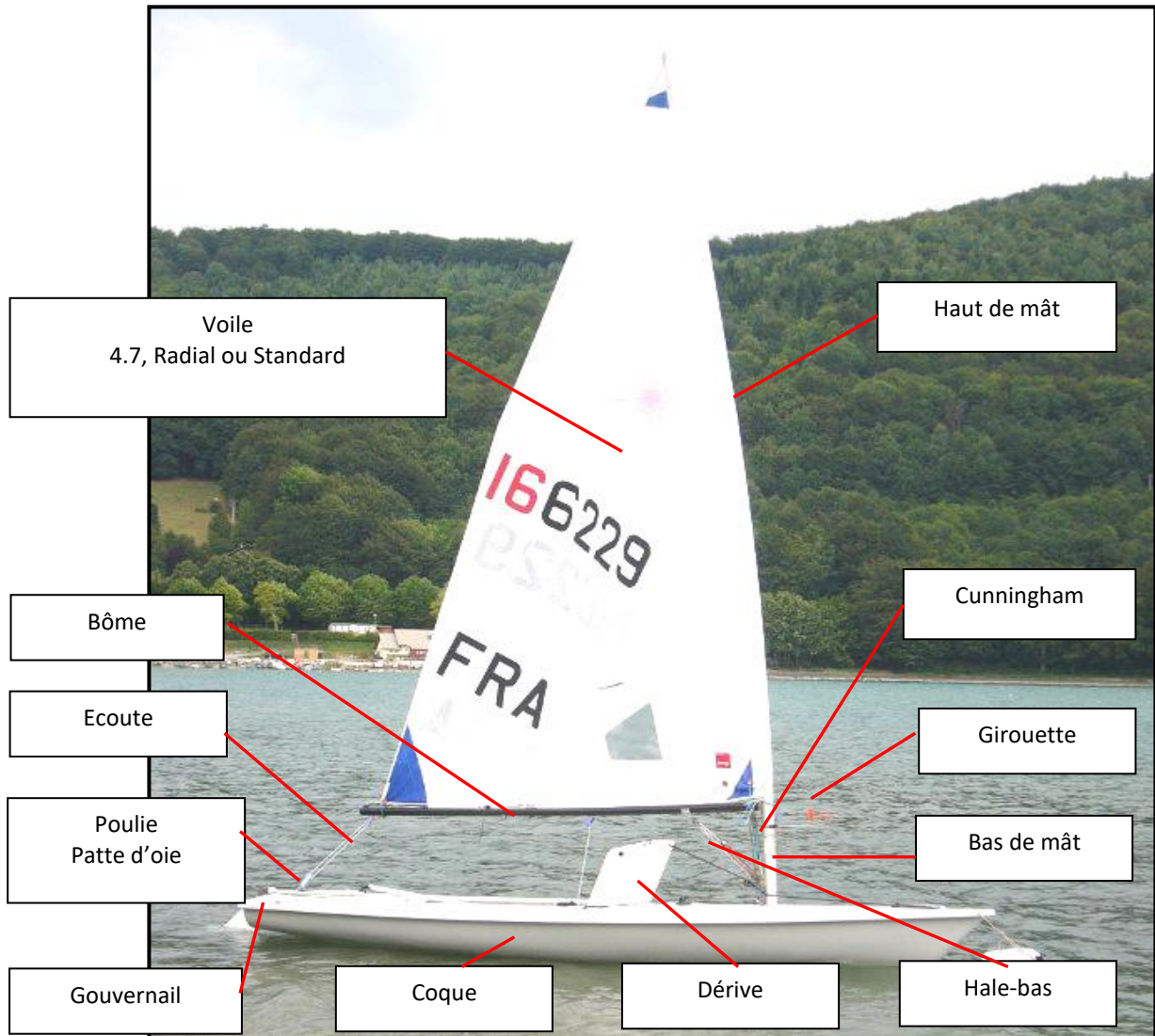
Sports Nautiques Sablais
125, Place Jean David Nau
85100 Les Sables d'Olonne
Tél : 02.51.21.63.00
06.43.36.58.77



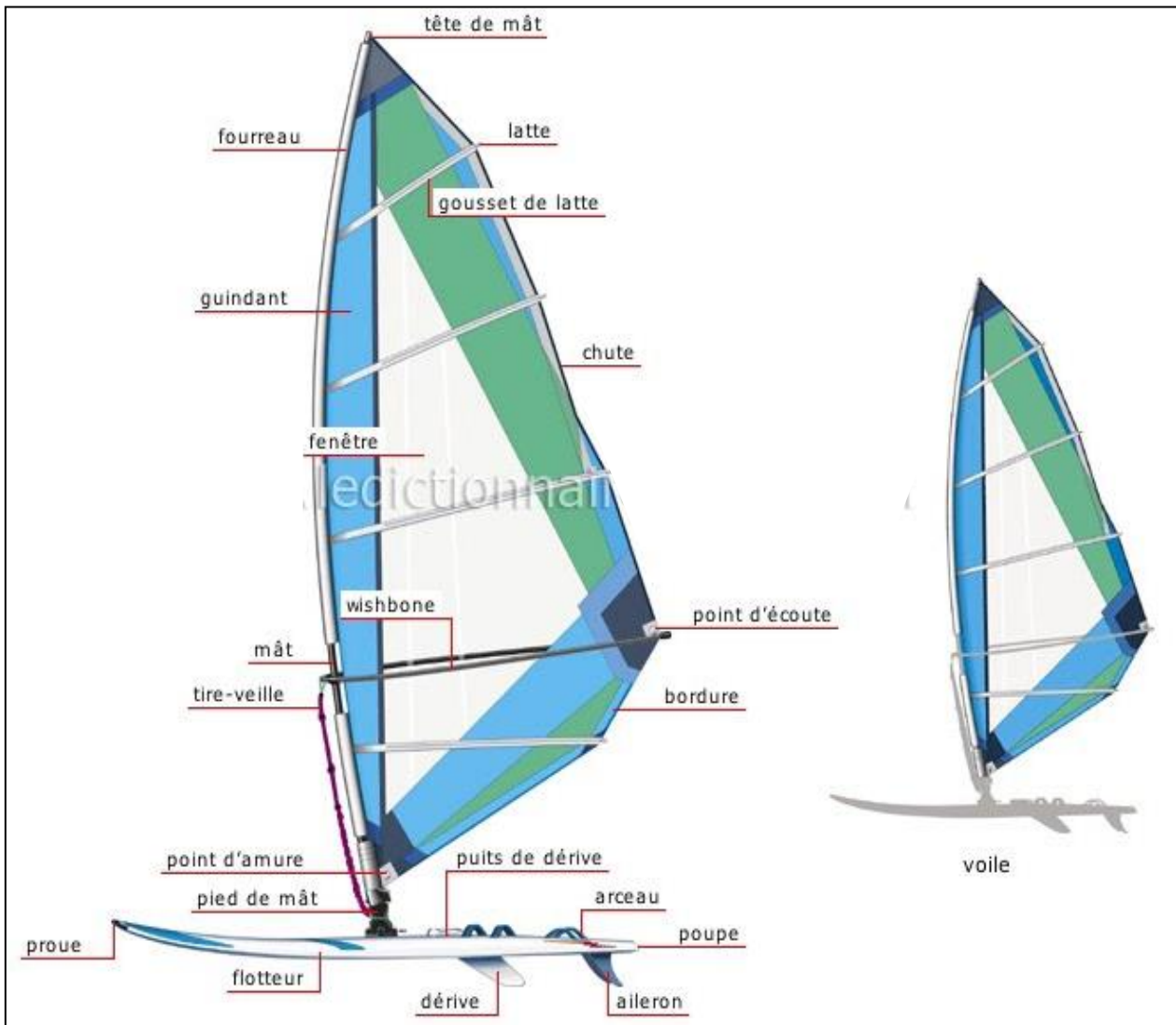
Fiche technique de mon Optimist



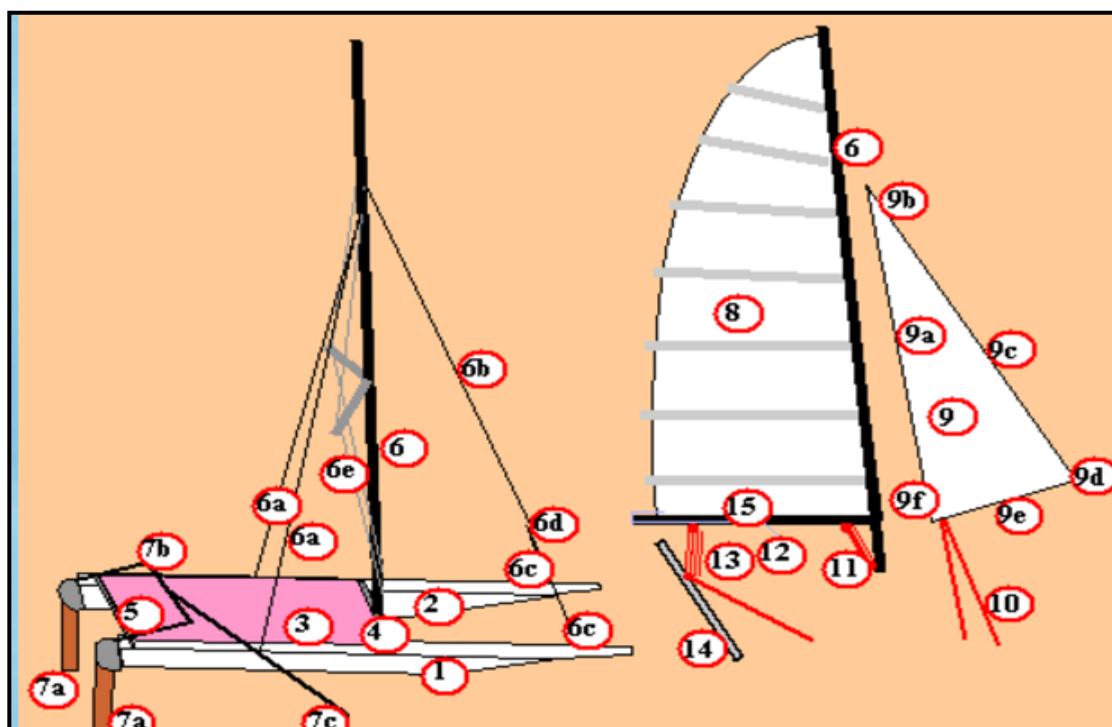
Fiche technique de mon Laser



Fiche technique de ma planche à voile



Fiche technique de mon catamaran



- 1 coque tribord
- 2 coque bâbord
- 3 trampoline
- 4 poutre avant
- 5 poutre arrière
- 6 mât (avec son pied et sa tête)
 - 6a haubans
 - 6b étai
 - 6c pantoire
 - 6d patte d'oie
 - 6e (gris) barres de flèche et guignol
- 7 barre
 - 7a safrans
 - 7b barre de liaison
 - 7c stic

- 8 GV (cf. le foc pour les coins et bords)
- 9 foc, avec ses lattes dans leurs fourreaux
 - 9a chute (bord postérieur)
 - 9b point de drisse (coin supérieur)
 - 9c guidant (bord antérieur)
 - 9d point d'amure (coin antérieur)
 - 9e bordure (bord inférieur)
 - 9f point d'écoutes (coin postérieur)
- 10 écoutes de foc
- 11 cunningham
- 12 bordure (en bleu, facultative)
- 13 palan de grand'voile
- 14 chariot de grand'voile
- 15 bôme (facultative)

Quelques adresses internet utiles



Météo
<http://www.windguru.cz/fr/>



Météo
<http://www.meteofrance.com/previsions-meteo-france>



Fédération Française de Voile
<http://www.ffvoile.net/ffv/web/>

Calendrier régates et résultats
<http://www.ffvoile.fr/ffv/sportif/>



Règles de course à la voile
<http://game.finckh.net/indexf.htm>



Association de classe Optimist
<http://promotion-optimist.fr/>



Association de classe Laser
<http://www.francelaser.org/Nouveau/index.htm>



Ligue de voile Pays de la Loire
<http://www.voilepaysdelaloire.com/>

BONNE NAVIGATION



Le club des passionnés de la voile