



# STAGE CLUB PAGAIE COULEUR AUTOMNE 2017

## « Randonnée Mer »

**Objectif** : amélioration des savoirs et savoirs faire, validation des PC



### STAGE D'AUTOMNE

	<b>Samedi 18/11/17</b> PM : 16H25 COEF : 85	<b>Dimanche 19.11.17</b> PM : 16H53 COEF : 85
<b>Matin</b>	8H30/9H30 (Club) Dossier environnement PC - QCM	8H30/9H30 (Club) Dossier environnement PC - QCM
	11H/13H (Bois plage) Séance 1 : appels, appuis d'équilibre et gite	11H/13H (Bois plage) Séance 3 : technique de sécurité
<b>Midi</b>	13H/14H (Bois Plage) Pique-Nique	13H/14H (Bois Plage) Pique-Nique
<b>A-M</b>	14H/14H30 (Bois Plage) Les noeuds	14H/14H30 (Bois Plage) Les noeuds
	14H30/16H30 (Bois plage) Séance 2 : navigation dans les vagues	14H30/16H30 Séance 4 : navigation dans les vagues

**Les noeuds** : Tour mort et demi-clés, nœud de cabestan, nœud de mule, chainette...

**Technique de sécurité** : Remorquages, dessalage, ressalage, vider un bateau ...

**Appels** : Appels en godille et appels tractés pour les déplacements latéraux, appels d'incidence pour les rotations...

**Appuis d'équilibre** : les appuis en poussée et en suspension...

**Gite** : Utilisation de la gite dans différentes manœuvres...

**Navigation dans les vagues** : Choix de la zone de navigation – embarquer et débarquer – passer la barre – prendre et sortir de la vague – tenir l'équilibre dans la mousse – ramener son bateau au bord – porter assistance...

**Responsable** : Geoffroy SIBILEAU (06 26 29 08 66)

**Inscription** : par le site internet

**Public** : Etre inscrit en formation PAGAIE COULEUR, tous niveaux

***« Des changements peuvent être effectués en fonction des conditions météorologiques. »***

