

23.4.2006

1er entraînement groupe lestés

Cercle de la Voile d'Estavayer-le-Lac, entraîneur : Nicolas Roux

- 0900** - **briefing** devant le club-house
(bateaux + équipages prêts à naviguer)
- 0930 – 1200** - série d'**entraînements aux départs**
- 1200 – 1400** - **débriefing** puis pause
- 1400 – 1500** - mise en **application des départs**
- 1500 – 1600** - **petites régates**
- dès 1600** - **débriefing final**

Programme de rechange si pas de vent

(beau temps dehors – mauvais temps, salle du comité, club-house)

- 0930 – 1200** *théorie*
- *départs – règles de courses*
- 1400 – 1500** *théorie*
- *séquences de manœuvres*
- *accastillage – réglages*