



PROGRAMME DE STAGE FFV NIVEAU 4

Instructeurs : **Olivier THOMAS / Nicolas EUDELIN**



| | MATIN | | APRES-MIDI |
|----------|---|--|--|
| | 9h-12h Cours en salle | | 12h-17h Navigation |
| LUNDI | Accueil / Analyse de la carte de progression FFV. Comprendre la logique de progression vers l'autonomie | | Evaluation des pratiquants pour définir leurs besoins et leurs attentes. Manœuvres de sécurité. |
| MARDI | Météo et sécurité. Préparer sa navigation et choisir sa zone de pratique | | Conduite au près et au portant sous spi. Gestion de la surpuissance. |
| MERCREDI | Marche du navire. Principes aérodynamique et hydrodynamique. Compréhension des forces et application dans le pilotage et l'adaptation du matériel. | | Manœuvres et ordination: empannages virements de bord, auloffée, abattée. |
| JEUDI | Culture maritime, sens marin et environnement. Les principes à maîtriser pour naviguer en autonomie. | | Conduite, réglages et bord du cadre |
| VENDREDI | Auto évaluation sur les acquisitions. Projection vers l'avenir. Partage d'expériences, aller plus loin avec le niveau 5 | | Evaluation sur l'eau. Challenge sportif. Bilan individuel |

Ecole de voile CATASCHOOL 56 - 26 Rue de Pen Lannic - 56870 Larmor Baden

Association loi 1901. N° de SIRET: 38242964500015

Tel: 09 52 02 29 34

cataschool56@aol.com