



# PROGRAMME DE STAGE FFV NIVEAU 4

Instructeurs : **Olivier THOMAS / Nicolas EUDELIN**



	MATIN		APRES-MIDI
	9h-12h Cours en salle		12h-17h Navigation
LUNDI	<b>Accueil</b> / 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