

**STAGE A TOUS SPORTS  
CATAMARAN  
13 ans et +**

**ORGANISATION** : Les Foulques du Haut Doubs

**ENCADREMENT** : Entraîneur de l'association

**DATES** : du 28 août au 1<sup>er</sup> septembre 2017

**HORAIRES** : de 13h30 à 15h30

**LIEU** : RDV Base nautique des Grangettes

**TENUE** : - Maillot de bain  
- Baskets usagées  
- K-way  
- Tenue de rechange  
- Équipement adapté aux conditions (lunettes, crème, casquette)

**AUTORISATION EVENTUELLE** : Certificat médical et **Attestation de natation**

**OBJECTIFS PEDAGOGIQUES** :

Initiation au sport et respect des règles :

Respect des autres, compréhension des règles de la pratique, coopération dans la pratique, découverte du matériel, engagement dans l'activité.

Apprentissage du civisme et de la citoyenneté :

Intégration du jeune dans le groupe, constitution d'un esprit collectif, respect du matériel et du lieu de pratique, rangement de ses affaires, acceptation des règles.

Sensibilisation à l'environnement :

Ne pas dégrader les sites de pratiques, ramasser ses détritrus, ses déchets.

**PROGRAMME**

1<sup>er</sup> jour : - S'équiper, prise de connaissance du matériel, vérifier le matériel, gréer, mettre à l'eau, maîtriser le départ, dégréer, stocker.

2<sup>ème</sup> jour : - Connaître les réglementations de navigation du lac, le dispositif d'intervention et de sécurité (DSI), connaître les allures, partir et revenir à terre, dégréer, stocker.

3<sup>ème</sup> jour : Naviguer sous les différentes allures, ralentir, accélérer avec l'écoute, chavirer et redresser le support, remonter à bord, partir et revenir à terre, dégréer, stocker

4<sup>ème</sup> jour : - Naviguer sous les différentes allures, virer de bord, s'arrêter avec vent au près, travers, arrière, partir et revenir à terre, dégréer, stocker

5<sup>ème</sup> jour : - Parcours - Test FFV niveau A1 ; réaliser un parcours et récupérer un homme à l'eau

## ACCES A LA BASE NAUTIQUE



Contributeur : Open Street Map