

STAGE A TOUS SPORTS

VOILE BUG

10/12 ans

ORGANISATION : Les Foulques du Haut Doubs

ENCADREMENT : Membre Association

DATES : du 24 au 28 juillet 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^{er} jour : - S'équiper, prise de connaissance du matériel, vérifier le matériel, gréer, mettre à l'eau, maîtriser le départ, dégréer, stocker.

2^{ème} 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^{ème} 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^{ème} 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^{ème} jour : - Parcours - Test FFV niveau A1 ; réaliser un parcours et récupérer un homme à l'eau

Note à l'attention des parents

Vous êtes priés de signaler l'absence de votre enfant le plus rapidement possible, quelle que soit la raison de cette dernière, au service Animations par téléphone au 03.81.38.82.46 ou 03.81.38.82.29

ACCES A LA BASE NAUTIQUE



Contributeur : Open Street Map