

# STAGE A TOUS SPORTS

## PLANCHE A VOILE

**13 ans+**

**ORGANISATION** : Les Foulques du Haut Doubs

**ENCADREMENT** : Philippe MARTIN

**DATES** : du 23 au 27 juillet 2018

**HORAIRES** : de 13h30 à 15h30

**LIEU** : RDV Base nautique des Grangettes

**TENUE** : - Tenue de bain  
- Chaussures pour aller dans l'eau  
- K-way  
- Tenue de rechange  
- Équipement adapté aux conditions (lunettes, crème, casquette)

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

### **PROGRAMME**

**1<sup>er</sup> jour** : Découverte du matériel et des 1<sup>er</sup> geste de navigation

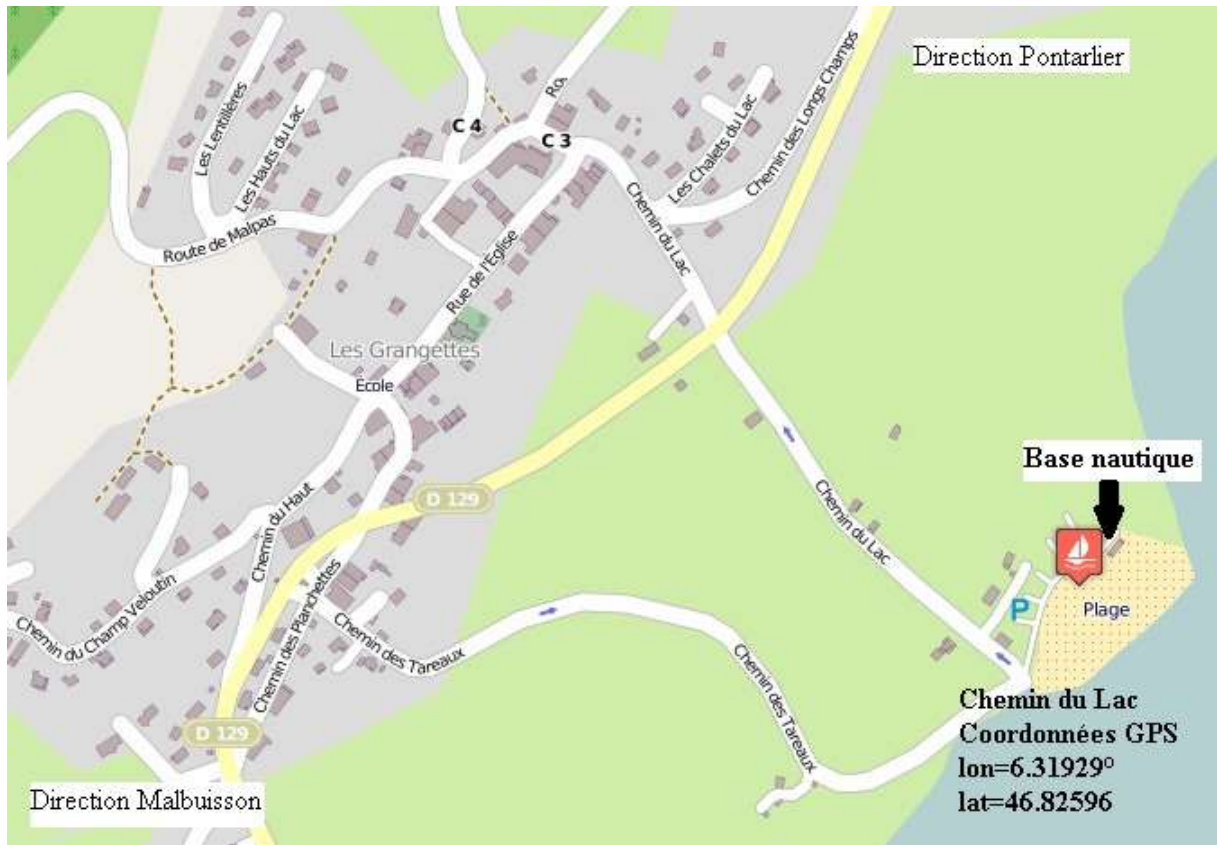
**2<sup>ème</sup> jour** : Apprentissage du vocabulaire de voile en pratique

**3<sup>ème</sup> jour** : Apprentissage du travail en équipe sur un bateau

**4<sup>ème</sup> jour** : Balade autour du lac en réalisant des parcours

**5<sup>ème</sup> jour** : Balade autour du lac visant à revoir toutes les bases de la semaine

## ACCES A LA BASE NAUTIQUE



Contributeur : Open Street Map