



NIVEAUX ENTRAINEMENT REGATE

copyright Voiles de Seine

NIVEAU	1	2 EN COURS
Type de parcours.	Notion de stratégie et tactique en fonction de la ligne, du parcours, du courant et du vent.	
Force du vent.		
Support	Course croisière - quillard sportif	
Exercices	départ au lièvre / prise de départ en flotte / timing sur la ligne / recherche d'espace sur la ligne /	
Conduite	Réglage des voiles à toutes les allures. Réglage de l'assiette Contrôle de la barre dans une optique de performance cap ou vitesse.	
Manœuvres	Prise de départ Virement optimisé, relance, bascule. Manœuvres spécifiques aux postes : Embraque, réglage, winch, piano, N°1, barre. Empannage optimisé. Passage de bouée. Manœuvre de spi. Changement de voile d'avant. Prise de ris	
Navigation	Notion de météo en régate par rapport au parcours. Notion de stratégie et tactique par rapport au parcours. Construction des laylines. Côté favorable à la ligne, prise de repères, timing. Position par rapport à la flotte	
Sécurité & législation	Inscriptions RCV Jauge Classement Armement Sécurité en course	