

# Stage voile du 16 au 20 août 2021

2 groupes de 4 enfants, un le matin et un l'après midi

## S'échauffer



Phase préparatoire, chaque journée commence par un échauffement articulaire puis musculaire

## S'équiper

Le nécessaire :

- Gourde, casquette, lunettes de soleil avec lie
- Maillot de bain, short, tee-shirt + prévoir (pull, k-way, recharge)
- Chaussures (plutôt fermées et allant dans l'eau)

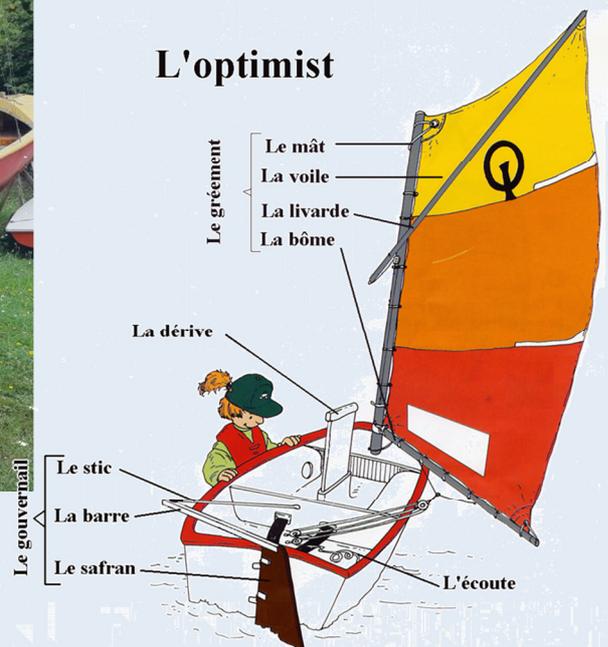
Sans oublier le gilet de sauvetage



## Apprendre à gréer



## L'optimist



## De la théorie à la pratique

Les exercices sont présentés et commentés avant d'embarquer.



## Et enfin naviguer



Enfin le plaisir d'être sur l'eau et de savoir après seulement quelques heures naviguer seul

Quelques exercices :

Apprendre à s'arrêter

et

le remorquage

