

## Stage découverte de la Course au large

Itinéraire	Points d'intérêt sur l'itinéraire
<b>Paprec 600 St Tropez 20 - 26 /05</b>	saint tropez→saint tropez (600 Nm)
<b>Tour de corse 10 - 13 /10</b>	Bonifacio →bonifacio (300 Nm)
<b>Rolex middle sea race 21 - 28 /10</b>	malte→malte (600 Nm)

Embarquement : Variable selon la course

Débarquement : Variable selon la course

Nos stages de découverte de la course au large sont ouverts à tous. Encadrés par deux moniteurs diplômés et aguerris, vous intégrez l'équipage, participez aux manœuvres, à l'élaboration de la stratégie de course et à la vie du bord.

Vous vivez l'expérience de la course au large et découvrez l'adrénaline de la régata en toute sécurité grâce à nos deux moniteurs qui se relayent pour vous offrir un suivi pédagogique continu et complet. Ils vous poussent vers la performance sportive et vous guident dans les manœuvres, les choix stratégiques, sécurisent votre pratique et vous transmettent la passion pour la course !

Vous apprenez avec nos moniteurs les règles de courses, les manœuvres de sécurité, le calcul de route, les réglages de voile, l'optimisation de la vitesse et de la route, la veille active, la navigation de nuit, la gestion des ressources du bord et bien plus !

Les stages de course au large débutent à minima un jour avant le début de l'épreuve afin de laisser à l'équipage le temps de s'installer à bord, de faire connaissance et de se familiariser avec le matériel et le voilier.

### *Exemple de déroulement pour un stage course au large*

**Journée de préparation** : Présentation de l'équipage et du bateau, avitaillement, briefing sécurités et manœuvres d'urgence, étude météo, briefing course et entraînement. briefing navigation en quarts de nuit, stratégie de course et navigation.

**1er Jour de course** : Briefing coureurs, étude météo, établissement de la stratégie de course, briefing équipage. préparation finale du bateau. Départ de la course. Les stagiaires se relayent sur les différents postes (barreur, régleur, navigateur, cook...) avec l'objectif de performer au mieux ! Briefing nuit, mise en place des quarts de nuit.

**Jours de course** : Briefing quotidien, étude de la météo et établissement de la stratégie, cartographie et routage, utilisation de la carte marine, tenue du livre de bord, réglages fins et

optimisation de route. Gestion de la vie à bord, de l'énergie, des vivres et de l'eau. Navigation en équipage réduit (quarts).

### Vie à bord

Le formateur vous propose un menu équilibré, varié et adapté pour la durée du stage ainsi que la possibilité de faire livrer l'avitaillement à bord le jour de votre arrivée afin d'optimiser votre temps de pratique.

### Ce qui est inclus

La location partagée du Salona 45, les moniteurs, les frais d'inscriptions à la course, la literie, et le nettoyage de fin de stage sont compris.

### Ce qui n'est pas inclus

Le carburant, les éventuels frais de port, le prix de l'avitaillement (généralement entre 20 et 35€ / pers / jour), la licence FFV compétition.

### Options

- Privatisation bateau complet: 1 200 € TTC / jour pour 6 personnes
- Nuit à bord la veille (à partir de 18H30): 54 € TTC / personne

Pour un stagiaire en <b><i>cabine partagée</i></b>	<b>250 € TTC / jour</b>
Pour un stagiaire en <b><i>cabine privée</i></b>	<b>460 € TTC / jour</b>