



## GUIDE ECOLE DE SPORT-EQUIPE DE CLUB

### Objectif :

L'école de sport a pour vocation d'organiser la pratique sportive de la PAV au niveau départemental  
L'équipe de club a pour vocation d'organiser la pratique sportive de la PAV au niveau régional.

### Définition de l'école de sport :

L'école de sport c'est le premier niveau d'entraînement des jeunes à partir de 6 ans.

Lieu : sur le bassin

Date : Voir planning

Durée : 1 h 30

### Fonctionnement école de sport : *Critérium premières voiles*

#### ⇒ **Les navigations encadrées :**

Un planning est distribué pour la période de mars à juin et un autre planning pour la période de septembre à décembre.

Toute absence doit être signalée par tel ou mail.

#### ⇒ **Les stages :**

Les stages sont organisés pendant les vacances scolaires de Pâques et de la Toussaint.

En cas de mauvaises conditions météo, ces stages seront annulés.

#### ⇒ **Les régates :**

L'accès des jeunes au premier niveau de régate est possible. La participation et la présence des parents sur les déplacements est nécessaire. Il n'y a pas ou peu de matériel à transporter car il est fourni sur le lieu de la rencontre. Plusieurs rencontres inter-club (bassin géographique) ont lieu durant l'année et une finale fin juin.

Les frais d'inscriptions sont pris en charge par le CNAngoulins.

#### ⇒ **Navigations estivales :**

Le CNA offre la possibilité d'intégrer un stage en juillet ou en août en fonction des places disponibles. Il n'est pas possible d'effectuer de réservation.

### Définition de l'équipe de club :

L'équipe de club s'adresse aux jeunes motivés par la régate et soucieux de leur progression.

Navigations intensives et préparation physique et théorique

Lieu : en mer

Date : Le mercredi et le samedi en fonction de la marée.

Durée : navigation 4 heures (maxi).





## Fonctionnement équipe de club : Division I et Division II

### ⇒ **Les navigations encadrées :**

Un planning est distribué pour la période de mars à juin et un autre planning pour la période de septembre à décembre.

Toute absence doit être signalée par tel ou mail.

Pour les coureurs les plus jeunes les séances seront adaptées en durée : 3h.

Une feuille de présence est à signer à chaque séance.

### ⇒ **Les navigations libres :**

Dans certains cas, les navigations avec l'entraîneur pourront être transformées en navigation libre. La sécurité est assurée par l'un des entraîneurs, il n'y a pas nécessairement mise en place d'exercices.

Une feuille de présence est à signer à chaque séance.

### ⇒ **Les navigations non-encadrées :**

Pour certains coureurs (autonome et âgés de 15 ans), il est possible de naviguer pendant les heures d'ouverture du club après accord préalable avec le responsable présent.

Un adulte doit rester à terre et assurer la surveillance pendant toute la durée de la navigation.

Il est conseillé de naviguer à plusieurs.

### ⇒ **Les préparations physiques :**

La préparation physique est indissociable du sport en compétition, elle a pour fonction d'améliorer la performance de chacun. Il est donc fortement conseillé de compléter les entraînements par du travail d'endurance (course à pied par exemple) et de renforcement musculaire (abdos, pompes, etc.). Les entraîneurs sont à la disposition des coureurs souhaitant être conseillés.

### ⇒ **Les stages :**

2 types de stages : Stage club ou stages départementaux.

Les stages sont organisés pendant les vacances de la Toussaint, de Février et de Pâques.

Ils durent entre 3 et 5 jours et peuvent se dérouler en internat ou en externat.

Ces stages sont l'occasion de se confronter avec les coureurs des autres clubs et permettent une forte progression.

Le coût éventuel du stage est à la charge du coureur.

### ⇒ **Les régates :**

Un planning est distribué pour la période de mars à juin et un autre planning pour la période de septembre à décembre.

La participation et la présence des parents sur les déplacements est fortement souhaitable; toutefois le CNAngoulins organise un déplacement avec un nombre de places limité. Les frais d'inscription aux régates sont pris en charge par le coureur.

Les frais d'inscription aux championnats de France, d'Europe et du monde peuvent être pris en charge par le club après demande écrite du coureur sur la base du montant non majoré de l'inscription (en cas de dépassement des délais d'inscription) et sur justificatif.

### ⇒ **Navigations estivales :**

Pour pouvoir venir naviguer durant l'été, il faut répondre à plusieurs critères. D'abord, le coureur doit être autonome tant dans la préparation et le rangement du matériel que dans la prise en compte des facteurs externes (météo, forme, etc.). Ensuite, il doit naviguer en sécurité et rester proche d'un groupe encadré par un moniteur. En tout état de cause, il doit prévenir avant et avoir l'approbation d'un des permanents avant de partir sur l'eau. Enfin, il signalera systématiquement son retour définitif à terre à l'un des permanents.





Les horaires de début et de fin de séance sont à respecter.

Le CNAngoulins est responsable des enfants dans les plages horaires définies par les plannings.

**Chaque parent ou accompagnant est prié de signaler l'arrivée de son enfant et son départ à un responsable.**

Matériel fourni par le CNA :

A chaque navigation, l'entraîneur affectera du matériel au coureur, celui ci devra en prendre soin durant toute la séance et signaler tous problèmes.

L'affectation du matériel se fera en fonction de l'assiduité, de la progression et des résultats en régate.

Matériel personnel obligatoire : à chaque séance

CRITERIUM	DIVISION II	DIVISION I
Combinaison adaptée(t°)	Combinaison adaptée(t°)	Combinaison adaptée(t°)
Chaussons de planche	Chaussons de planche	Chaussons de planche
Coupe vent	Coupe vent	Coupe vent
Tenue de rechange	Harnais	Harnais
	Bout de harnais	Bout de harnais réglables
	Montre	Palan d'écoute
	Tenue de sport	Palan de Guidant
	Bidon d'eau (1litre)	Montre
	Barre de céréales	Tenue de sport
		Cahier+stylo
		Bidon d'eau (1litre)
		Barre de céréales

## Conditions d'accès:

- Être à jour de ses cotisations
- Avoir sa licence
- Avoir le niveau 2 minimum référentiel FFV (niveau équipe de club)

## Vos interlocuteurs aux CNA sont :

- Vos entraîneurs
- La commission sportive qui est constituée de parents, d'élus et de coureurs. Bien que ne jouant qu'un rôle consultatif, elle étudie les demandes des coureurs pour ensuite les proposer au comité directeur. De même, elle propose les investissements directement liés au fonctionnement de l'équipe de compétition. Les professionnels du Club participent aux réunions et jouent un rôle de conseil. Différents documents régissent son mode de fonctionnement

- ❖ Fiche d'objectif (remplie par tous les coureurs).
- ❖ Contrat coureur (Division 1 uniquement).
- ❖ Demande de matériel.
- ❖ Convention de mise à disposition occasionnelle de matériel.





## Fiche d'objectif

A remplir par tous les jeunes : elle définit les attentes de chacun (s'amuser , progresser , Gagner !! )  
Elle oriente les choix de l'entraîneur sur la distribution du matériel et le contenu des entraînements.

## Contrat coureur

Il formalise la reconnaissance à un certain niveau de pratique (D1 régional).  
Ce dernier donne droit à certaines prestations :

- Prêt de matériel personnel dans la mesure des possibilités du CNA.  
La demande faite 15 jours avant la date du prêt à valider par la commission. Un chèque de caution de 600 € non encaissé sera demandé.
  - Mise à disposition de matériel pour une année sportive (modalités dans la convention de mise à disposition).
  - Remboursements des frais d'inscriptions \*aux régates à partir du championnat de France, Europe et monde (hors équipe de France).
- \* Toute demande de remboursement devra être motivée par un courrier du coureur résumant sa saison sportive (classement des différentes championnats) et auquel il joindra les justificatifs d'inscription non majoré.

Les planchistes qui évoluent en D2 ne bénéficieront pas des avantages de ce contrat.

## Demande de matériel

Quand le coureur a rempli la fiche d'objectif et le contrat coureur, il peut obtenir une mise à disposition de matériel sur une année sportive en remplissant une demande de matériel. Cette demande fera l'objet d'un examen par la commission sportive avant son approbation.

Les termes du contrat sont définis dans cette dernière.

## Convention de mise a disposition de matériel (occasionnelle)

Quand le coureur a rempli la fiche d'objectif et le contrat coureur, il peut faire la demande d'un prêt occasionnel de matériel (pour une régate extérieure au planning).

Les termes du contrat sont définis dans cette dernière.

