

PLANNING

Stage Niveau 4 et test Niveau 4 F.F.Voile

Formateurs : Alban Lobjois / Rayan Ndiaye / François Larsonneur

Du 31 octobre au 4 novembre 2022

Club Nautique de Coutainville. 104 rue des dunes, Agon Coutainville

TEAM
CPCO
FORMATION

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	
Matin	Après-midi	Matin	Après-midi	Matin	Après-midi	Matin	Après-midi	Matin	Après-midi
Début 9h	Fin 17h	Début 9h	Fin 18h	Début 9h	Fin 18h	Début 9h	Fin 18h	Début 9h	Fin 17h
9h-10h	13h-14h	9h-12h	13h-17h			9h-11h	12h-17h	10h-11h30	15h-16h
Accueil, point infos, déroulement de la semaine	Prépa bateaux	Débriefing + Apports théoriques	Navigation + Entraînement Régate	Navigation	Navigation	Débriefing + Apports théoriques	Entraînement régates	Evaluation Théorique	Rangement Club + Bateaux

Repas	<p>Une heure de repas est prévue chaque jour. Il est idéal de prévoir un repas chaud + un en-cas à emmener sur l'eau. Le club a à disposition un micro-onde, gazinière, four, frigo</p>
-------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



