



## Stage de pratique RACEBOARD 2021

Mardi 27 juillet – Vendredi 30 juillet

Organisé par France Raceboard Association affiliée FFV

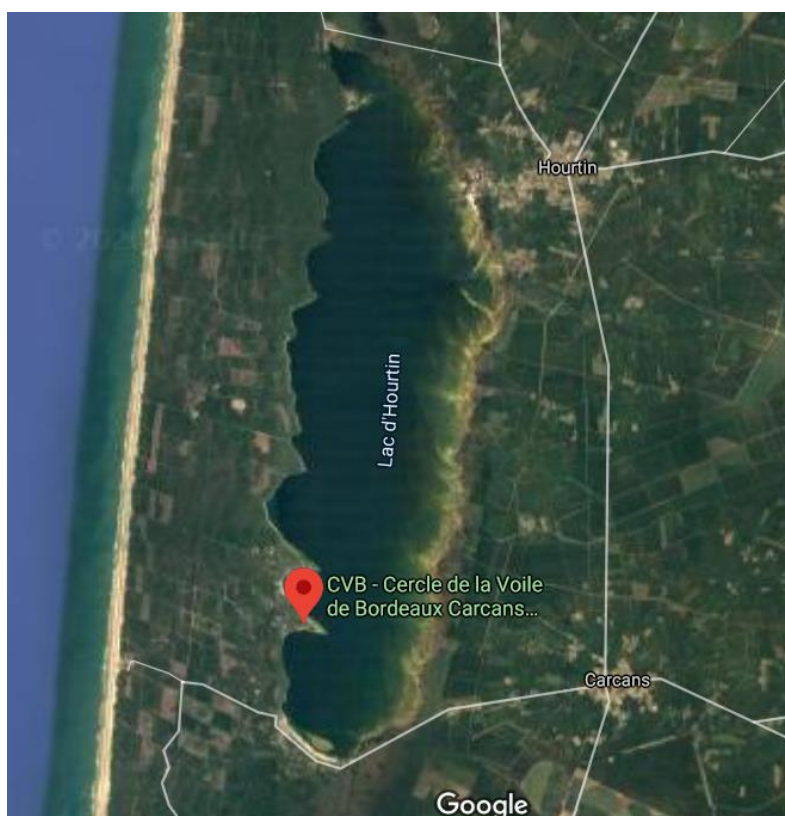
1. Lieu : CV Bordeaux Carcans-Maubuisson (Lac de Maubuisson) [LIEN](#)

Plan d'eau : 18 km de long par 3km de large !

**Chef de base** : Cédric

**Contact FRA** : Bruno Boucard [boucard.bruno@free.fr](mailto:boucard.bruno@free.fr)

Contactez le club et Cédric (chef de base) pour tout accueil avant le mardi 27 juillet.



2. **Nombre de participants** : 14 maximum

### 3. Condition d'admission :

- **Licencié FFV avec licence compétition 2020 et certificat médical correspondant**
- **Membre à jour de sa cotisation 2021 France Raceboard Association**

<https://franceraceboard.org/boutique-fra/adhesion>

**Note :** adhésion avec don donne droit à un certificat pour défiscalisation (66%) envoyé avec votre attestation de paiement, et revient moins chère qu'une simple adhésion.

### 4. Comment s'inscrire en ligne :

- 1- <https://franceraceboard.org/> aller sur **Espace membres / inscription ou connexion** membre FRA (Espace membres est l'onglet situé en haut à droite sur la page d'accueil du site web de FRA).
- 2- Une fois connecté(e) en tant que membre, allez dans l'onglet **BOUTIQUE FRA** (en haut de la page web) puis cliquer sur **OFFRES MEMBRES FRA** (ce menu n'apparaît que si vous êtes connecté).
- 3- Cliquer sur l'icône **stage de pratique Raceboard**.

### 5. Coaching

Hervé René Adélaïde (Brevet d'Etat, raceboarder, membre FRA).

### 6. Condition météo type

Une brise thermique de nord se levant l'après-midi et atteignant souvent 20 nœuds est souvent présente l'été.

### 7. Matériel nécessaire

Planche raceboard avec rail, dérive, aileron et foot straps en parfaits état de fonctionnement.

Grément petit temps / médium 8,5 ou 9,5 m<sup>2</sup>

Grément brise (navigation pour 17-25 nœuds), idéalement 8,5 au minimum.

Bombe de silicone ou téflon pour amélioration manipulation dérive, rail et passage camber.

Palan d'écoute au wishbone.

**Palan au guindant** type RS:X (possibilité d'achat sur place).

Pour exemple:

<https://marseille.glissattitude.com/blog/windfoil-le-palan-d-amure.html>

Bout formuline impératif (résistance, faible élongation sous charge, peu de friction)

Poulie simple de renvoi forte charge impérative également.

### 8. Stage et COVID-19

Les consignes nationales contre la propagation du virus COVID-19 seront respectées selon les consignes gouvernementales du moment. En particulier, les règles de distanciation, les consignes de désinfection, l'accès à des ravitaillements personnels (eau, nourriture) seront prises en compte et anticipées avant le début du stage en accord commun entre FRA et le CVBCM. Ces consignes seront diffusées à tous et redonnées oralement en début de stage.

### 9. Objectifs du stage

**Stage pour améliorer sa pratique depuis les fondamentaux jusqu'à un niveau compétition avancé.**

**Cela concerne autant les techniques de navigation, réglages et tactiques.**

- Coaching collectif et conseils personnalisés à terre et sur l'eau.
- Réglage et fonctionnement matériel correct (accastillage, réglages voile et flotteurs)

- Travail technique spécifique : réglages planche voile et bouts selon plage de vent, recherche de vitesse, position sur le flotteur, appuis, manœuvres, navigation au sein d'une flotte, départ.

### 10. Infrastructures club

- Local de stockage couvert et fermé à clé pour planches et gréement sur la plage.
- Aire de stockage extérieur.
- Pool House avec bar et cafeteria (sandwich).
- Sanitaires.
- Salle de réunion avec télévision grand écran pour séance débriefing vidéo et photo.
- Possibilité de rester le soir avec un emplacement camping-car, camionnette, remorque ou tente pour 10 euros/jour. Les consignes spécifiques en terme de sécurité et d'emplacement seront données par le CVBCM sur place.

### 11. Attention particulière

Le site est fortement boisé et protégé. Une vigilance particulière sera observée par tous vis-à-vis des risques d'incendie : feu interdit, risques liés aux fumeurs.

### 12. Inclus dans le stage

- Bouteille d'eau quotidienne nominative dans le bateau du coach + dépôt possible de sac à dos personnel.
- Boissons diverses et fruits/barres céréales/comptes pendant le débriefing du soir.
- Repas collectif le jeudi soir au club (vue imprenable sur le lac). Possibilité d'accompagnant(s) à voir sur place : **Bruno Boucard** [boucard.bruno@free.fr](mailto:boucard.bruno@free.fr)

### 13. Programme prévisionnel

A réadapter selon la météo (brise thermique fin d'après-midi considérée ici).

Il est **conseillé d'arriver le mardi fin de matinée** pour s'installer et gréer pour 13H30.

Chaque jour, chacun devra être prêt pour 13H30 et potentiellement disponible jusque 20H00, heure limite pour la fin de journée.

Mardi 27 juillet	
13H30-15h00	conseil réglages voile pour conditions météo du jour par tour de parking (déjà grésés par les stagiaires).
15H00-15h30	Départ sur l'eau avec cadrage objectifs séance
15H30-18h00	Séance sur l'eau + petites manches régates fin de séance
18H00-18h30	Rangement matériel à terre
18H30-20h00	Débriefing vidéo photo – salle de cours

Mercredi 28 juillet	
10H30-12h00	Conseils particuliers adaptation accastillage pour réglage efficace gréement sur l'eau.
13H30-15h00	conseil réglages voile pour conditions météo du jour par tour de parking (déjà grésés par les stagiaires).
15H00-15h30	Départ sur l'eau avec cadrage objectifs séance

15H30-18h00	Séance sur l'eau + petites manches régates fin de séance
18H00-18h30	Rangement matériel à terre
18H30-20h00	Débriefing vidéo photo – salle de cours

Jeudi 29 juillet	
13H30-15h00	conseil réglages voile pour conditions météo du jour par tour de parking (déjà grées par les stagiaires).
15H00-15h30	Départ sur l'eau avec cadrage objectifs séance
15H30-18h00	Séance sur l'eau + petites manches régates fin de séance
18H00-18h30	Rangement matériel à terre
18H30-20h00	Débriefing vidéo photo – salle de cours

Vendredi 30 juillet	
13H30-15h00	conseil réglages voile pour conditions météo du jour par tour de parking (déjà grées par les stagiaires).
15H00-15h30	Départ sur l'eau avec cadrage objectifs séance
15H30-18h00	Séance sur l'eau + petites manches régates fin de séance
18H00-18h30	Rangement matériel à terre
18H30-20h00	Débriefing vidéo photo – salle de cours