

# Bon de commande

## Les essentiels du jeune régatier

### Concept :

Ce document de 52 pages aborde tous les incontournables de la régates et s'adresse aux jeunes entre 12 et 18 ans.

**Il n'est pas dédié à un support** et aborde donc des contenus « transversaux » indispensables quel que soit le support de pratique du jeune coureur. Les textes sont illustrés de nombreux dessins, exemples et conseils. Des encarts « le conseil de l'entraîneur ou de l'arbitre » complètent les contenus présentés. Ce guide doit servir de référence pour le jeune régatier mais aussi **l'accompagner dans sa progression**. Bien entendu, l'expérience de la régates facilitera l'appropriation progressive des contenus abordés, mais suivant l'âge ou le niveau du régatier, certains contenus nécessiteront l'explication complémentaire de l'entraîneur de club.

### Ces contenus sont ventilés en 3 thèmes :

**Aller vite** : *la maîtrise de la technique* (régler, équilibrer, vitesse, gagner au vent et sous le vent).

**Le terrain de jeu** : *l'expérience des éléments* (le vent, le courant, la marée, les vagues, quand le vent tourne, le cadre de navigation).

**La compét'** : *le plaisir de la régates* (le programme, les règles de course, les parcours, attaquer/se défendre, le départ, le passage de marques, les pavillons, les routines de préparation).

En fin de document, **une rubrique « Méthodo »** propose une check liste matériel et une fiche d'enregistrement des entraînements ou compétitions.



Nom du club :

N° affiliation :

Nombre de licences jeunes délivrées au jour de la commande:

Adresse de livraison des documents :

Code Postal :

Ville :

*Pour commander les essentiels du jeune régatier le club doit posséder le label « voile compétition »*

Retourner le bon de commande à :  
FFVoile Département Développement – 17 rue Henri Bocquillon 75 015 Paris  
Fax : 01 40 60 37 37