

# **Ecole de Sport SRRochelaises PLANCHE A VOILE**

**Reprise des séances  
Mercredi 7 Septembre 2011**



## **Pour progresser apprendre la glisse et la technique dans une équipe**

### **Ecole de Sport Planche à Voile**

Âges : 9 à 13 ans maximum

Niveau : Niveau 1 à 3 de la FFV ( déjà initié à la pratique)  
Pour apprendre les manœuvres, la vitesse, la conduite.

Les premiers pas vers la régates. Stage aux vacances scolaires et un suivi aux régates pour les conseils.

Le matériel : Bic 293 D et voiles de 3.5 à 5.8 m

Période : De septembre à fin novembre et de février à juin.

Séances : Le samedi et mercredi de 13h30 à 17h30.40 séances annuelles.

Prix : 350€

## **Pour les jeunes régatiers**

### **Equipe de club Planche à Voile**

Âges : 13 à 17 ans.

Niveau : Pour affiner vos connaissances techniques et participer aux épreuves. Après une année ou deux en école de sport ton expérience te permet d'intégrer ce groupe. .

Ce programme est plus orienté vers la régates

Le programme comprend l'entraînement sur l'eau, du sport l'hiver, des stages aux vacances, et un suivi aux régates pour les conseils.

Le matériel : 293 D et voiles de 6.8 à 8.5m Bic on design.

Période : De septembre à fin novembre et de février à juin.

Séances : Le samedi et mercredi de 13h30 à 17h30.50 séances annuelles.

Prix : 400€