



GUIDE EQUIPE DE CLUB

Objectif :

L'équipe de club a pour vocation d'organiser la pratique sportive de la Planche à voile au niveau Départemental et Régional. Le support retenu est la Bic Techno 293 one design.

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, préparation physique et théorique

Lieu : Baie d'Angoulins ou délocalisation possible sur d'autres plans d'eau proches

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

Durée : Navigation 4 heures / Préparation Physique 3 heures

Conditions d'accès:

Avoir le niveau 2 minimum référentiel FFVoile (niveau équipe de club)

Être à jour de ses cotisations.

Etre licencié (licence FFVOILE tamponnée par un médecin et signée par les parents pour les mineurs).

Il existe 2 périodes d'activités :

Période ❶ : mars à juin

Période ❷ : septembre à décembre

Au début de chaque période le CNA se réserve le droit de réorienter un coureur dans un autre groupe.

Cette décision sera prise selon les facteurs suivant : Assiduité/Investissement/Comportement/Résultats

Fonctionnement équipe de club : Division 1, Division 2 et Division 3

⇒ **Les navigations encadrées :**

Un planning est disponible sur le site internet du CNA : [PLANNING Equipe de Club](#) pour les différentes périodes d'activités.

Toute absence doit être signalée par téléphone(05 46 56 89 73) ou par mail (cnangoulin@gmail.com)

Pour les coureurs les plus jeunes les séances seront adaptées en durée.

La validation de sa présence est obligatoire sur la feuille prévue à cet effet.

⇒ **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.

La validation de sa présence est obligatoire sur la feuille prévue à cet effet.

⇒ **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 obligatoire de naviguer à plusieurs.

La validation de sa présence est obligatoire sur la feuille prévue à cet effet.

⇒ 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 impératif d'être assidu aux entraînements et de faire un travail d'endurance (course à pied par exemple) et de renforcement musculaire (abdos, pompes, etc.) tout au long de la saison. Les entraîneurs sont là pour assurer les séances adaptées à la tranche d'âge des coureurs.

⇒ 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. (+stage prépa au France)

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 ❶ de mars à juin et un autre planning pour la période ❷ 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'inscriptions aux régates sont à la charge des coureurs.

Les inscriptions aux épreuves de niveau national(3 épreuves max) peuvent être prises 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.

En cas de difficultés financières le CNA se réserve le droit de moduler cette aide aux coureurs.

⇒ 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 régates.

Matériel personnel obligatoire : à chaque séance

DIVISION 3	DIVISION 2	DIVISION 1
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	Cahier+stylo
		Bidon d'eau (1litre)
		Barre de céréales

Vos interlocuteurs aux CNA sont :

-Vos entraîneurs

-La commission sportive qui est constituée de parents, d'élus et de coureurs.

Cette commission a un rôle consultatif, elle étudie les demandes des coureurs pour ensuite les proposer au comité directeur.

De même, elle élabore une politique sportive et 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'objectifs

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 (minimum D1 régional).

Ce dernier donne droit à certaines prestations :

-Prêt de matériel occasionnel (Planche à voile) dans la mesure des possibilités du CNA.

La demande devra être faite 15 jours avant la date du prêt pour pouvoir être validée par la commission sportive.

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).

Remboursement des frais d'inscriptions

Les inscriptions aux épreuves de niveau national(3 épreuves max) peuvent être prises 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.

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).

En cas de difficultés financières le CNA se réserve le droit de suspendre cette aide aux coureurs.