

# Calendrier des formations/temps forts :

21 janvier : Prendre un bon départ, analyse du plan d'eau et de la ligne de départ, règles de course (rappel), points repères (10h 12h)

5 février : Initiation escalade à Montmartin sur mer (14h-18h). Atelier facultatif: comment monter dans le mât en auto assurance

11 février : Matelotage, manilles textile, épissures, maintenance de vos cordages

25 février : Préparation physique, échauffement, les bonnes postures à bord, récupération.

4 mars : Météorologie locale, effets de côte, analyse du plan d'eau, nuages, adapter sa stratégie

18 mars : la communication à bord, visualisation, manœuvres (avant la régates du club)

1 avril : recherche de performance: affiner les réglages, vitesse, points de repères (avant la régates du club)

22 avril : Mécanique moteur

Date à venir, un dimanche après-midi : Conférence + projection du film de Daniel Millet, Le Grand Océan

[yachtclubgranville.formations@gmail.com](mailto:yachtclubgranville.formations@gmail.com)