



Base de Loisirs de Bures
Base Nautique et Plein Air
Route de L'Etang
54 370 BURES

Tél. : 03.83.71.33.04

Courriel : basedeloisirsdebures54@orange.fr



Stage de la Ligue Lorraine de Voile

Stage sportif voile légère :

Atelier info-régate – DIMANCHE 27 Février

Puis stage du LUNDI 28 FEVRIER 2011 au VENDREDI 4 MARS 2011

Base Nautique de BURES (54370)

Voilà une nouvelle occasion pour nos équipages régatiers d'affûter leur préparation hivernale !

Une semaine d'entraînement, de préparation, de découverte et d'apprentissage pour démarrer en pleine forme notre saison de régates.

Ouvert aux séries : Solo et doubles (Optimists – Europe – Equipe – Laser – 420...et autres!)

Programme :

Dimanche 27 février 2011

- 10h00 – 17h00 : Atelier info « vent / courant / effet de site » - **Atelier info ouvert à tous – Petits et grands**
- Midi : repas tiré du sac(pour les licenciés des clubs lorrains venus spécialement pour cette journée)

Du Lundi 28 février 2011 – 10h00 au Vendredi 4 Mars 2011 – 17h00

Stage sportif voile légère avec hébergement – comprenant l'atelier info « vent/courant/effet de site »

- Séances d'entraînement organisées tous les jours (matin et/ou après-midi)
- Manches d'entraînement à la régata
- Apport technique et théorique en alternance à terre
- Questions / Réponses à chaque sortie sur l'eau

Hébergement :

- En studio, sur le site du stage Base Nautique et Plein Air **Apporter son duvet !**
Route de l'Etang
54 370 BURES
- Restauration traiteur sur place – dès le Dimanche soir
- Animation journées et veillées – programme du stage en annexe

Participation au stage :

Forfait pension complète : 150 € / participant



Base de Loisirs de Bures
Base Nautique et Plein Air
Route de L'Etang
54 370 BURES

Tél. : 03.83.71.33.04

Courriel : basedeloisirsdebures54@orange.fr



Les coureurs viennent avec leur bateau – leur gilet

Tenue de voile et change

Tenue de sport – pour les moments détente et les séances de préparation à terre

Petit matériel :

Sa jauge de série

Ses règles de classe

Un document récapitulatif des règles de course à la voile

Un petit carnet + crayon

Une montre chrono par bateau

Le Stage est ouvert :

- Aux jeunes préparant la régata du 13 mars – sélective Optimist et Europe
- Aux coureurs licenciés 2011 – voile légère – solo et double
- Aux nouveaux équipages débutants les régates de ligue en 2011

Et le Dimanche 27 février : pour les coureurs lorrains de tous niveaux et de tous âges.

Conditions :

- Etre licencié FFV pour l'année 2011
- Avoir son certificat médical - validé pour la saison 2011
- Pour les mineurs, l'autorisation parentale ou du tuteur légal pour la participation au stage

Nous vous invitons à transmettre au plus tôt vos souhaits de participation à votre entraîneur ou représentant de série.

- **Date limite de retour d'inscription le samedi 19 février 2011**

Déplacement :

Individuels, familiaux ou par les clubs

Nous vous invitons à vous rassembler pour diminuer le nombre de véhicules et/ou remorques sur la route.

Nouveaux et débutants :

N'hésitez pas à vous inscrire, ces stages permettent de rentrer d'un bon pied dans le calendrier des régates !



Base de Loisirs de Bures
Base Nautique et Plein Air
Route de L'Etang
54 370 BURES

Tél. : 03.83.71.33.04

Courriel : basedeloisirsdebures54@orange.fr



BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage sportif voile légère – FEVRIER-MARS 2011

Nom : Prénom :
Adresse : Tél. :
..... Date nais. : Âge :
Club : Licence n° :

Je m'inscris au stage régional - du 27/02/2011 au 04/03/2011,

En catégorie :

- Optimist Europe Laser L'Equipe 420 Autre dériveur (préciser)
 Adulte confirmé Jeune confirmé Adulte débutant Jeune débutant

- Je souhaite participer à l'encadrement sur l'eau : Le matin l'après-midi.
 Je souhaite aider à l'organisation à terre.

A : Le :

Signature :

Remplir un bulletin d'inscription par personne

A ramener le 1er jour du stage

(prière de faire parvenir à Samuel MESLIN par mail ou par téléphone les noms des stagiaires et/ou des formateurs le plus tôt possible)



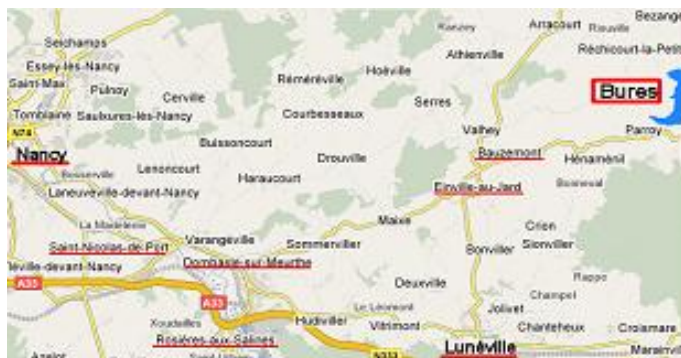
Base de Loisirs de Bures
Base Nautique et Plein Air
Route de L'Etang
54 370 BURES

Tél. : 03.83.71.33.04

Courriel : basedeloisirsdebures54@orange.fr



Plan d'accès au site :



Des interlocuteurs :

Ligue Lorraine Voile :

Jean-François COUR
Président de la Ligue Lorraine de Voile
14 rue André Theuriet
57 000 METZ
Tél. : 06 10 04 81 02
Site : <http://asso.ffv.fr/ligue-lorraine/>

Gérard Leblanc :

Conseiller Technique Sportif Régional - Voile
Tél. : 03 87 52 78 82

Martine Antoine :

Politique sportive de compétition et de loisirs
Tél. : 06 14 10 11 53

Samuel Meslin :

Base Nautique de BURES
Route de l'Etang
54 370 BURES
Base : 03 83 71 33 04
Tél. : 06 77 74 35 49
Courriel : basedeloisirsdebures54@orange.fr
Site : basedeloisirsdebures.free.fr