

Notre équipement

Avec la base nautique de Villegusien, vous avez la possibilité :

- D'être encadré par deux moniteurs brevetés d'état
- D'utiliser du matériel nautique récent, renouvelé et entretenu
- De profiter d'une salle chauffée pour le repas en cas de mauvais temps
- De tables et bancs pour manger au bord du lac
- Du prêt de matériel sportif pour les temps hors activités le midi, ou attendant le bus (beach soccer, beach volley, pétanque...)
- De profiter d'un cycle de progression adapté à vos envies



Plan d'accès

À 50km de Dijon :
par la D974

À 15km de Langres :
par la D974



Association La Montagne

Bâtiment périscolaire, 8 rue de Lorraine 52250 LONGEAU

Tél : 03 25 87 16 72 (Lionel, directeur)

06 87 44 24 07 (Stéphane, responsable de la base nautique)

09 63 00 72 43 (bas nautique de mars à octobre)

Mail : la-montagne.voile@orange.fr

Site internet : <http://journal.vivreici.free.fr>

Des activités sportives à Villegusien le Lac

pour votre école



avec l'Association La Montagne



Activités nautiques

Optimist



Bateau collectif



Catamaran



Planche à voile



Accueil à la
journée

2x2h30 d'activité voile

Chaque jour 2x2h30 d'activité voile

Accueil à la
semaine

Journée type

9h : accueil à la base nautique, explication de la journée

9h15 : équipement individuel et préparation des bateaux

9h45 : briefing de séance du matin

10h – 11h45 : activité sur l'eau

11h45 – 12h : retour échelonné à terre

12h - 12h45 : repas tiré du sac

12h45 – 13h : temps libre récréatif

13h : équipement individuel

13h15 : briefing de séance de l'après midi

13h30 – 15h30 : activité sur l'eau

15h30 : retour échelonné à terre et rangement du matériel

16h : bilan de la journée et goûter

Exemple de cycle de voile sur 4 journées (catamaran)

LUNDI

Présentation de la base de voile, du lac et ses repères, des bateaux.

Équipement individuel (tenue adéquate et gilets de sauvetage). On apprend à **gréer** en équipe.

Premiers bords sur l'eau entre plusieurs bouées (travers). On **dégré**e et on range le matériel

MARDI

On approfondit la **technique voile** et les parcours en salle avec le tableau

Parcours travers avec manœuvres autour des bouées (**empannage**, **virement de bord**).

Balade pour apprendre à remonter au vent en suivant un bateau moteur.

JEUDI

On parle de l'**orientation** du vent et de ses conséquences, en salle.

Parcours en triangle avec **différentes allures**, et **manœuvres**. Travail de l'**arrêt** sur l'eau.

Jeu d'orientation avec des questions sur la voile, posées sur chaque bouée et sur terre.

VENDREDI

On identifie la **zone de départ** et les **tactiques** de courses au tableau. Premier test de départ sur petit parcours

Régate sur un parcours en triangle avec zone de départ.

Fiche de **compétences acquises**. **Débriefing** de la semaine.