

## **ACTIVITES PROPOSEES :**

(suivant météo, nombre de skippers présents, envies du jour, matériel disponible, ...)

**FLASH VRC définition : activité plaisir basée sur le partage, la spontanéité, l'entraide, la bonne volonté, le fair play sans lesquels la réussite n'est pas assurée ...**

### **LE RELAIS**

permet de partager les connaissances en navigation, de créer de l'émulation, de rapprocher les skippers, de faire progresser les réglages des bateaux

#### **Relais bateau/équipier :**

- choix d'un parcours et du nombre de tours (pairs) à effectuer en tout,
- formation d'équipes de 2 (ou plus ...) de préférence de niveaux complémentaires,
- choix du skipper qui prend le premier départ,

le skipper qui ne navigue pas peut dialoguer et aider son co-équipier que ce soit pour la technique de navigation, les réglages, la tactique de course, l'assistance technique ... à la fin du premier tour le deuxième skipper prend le relais (avec son propre bateau), il ne peut franchir la ligne avant que son co-équipier l'ait franchie (sous peine de la repasser par l'extérieur). Les co-équipiers peuvent rester à l'eau sans gêner la flotte ou sortir à volonté, il sont considérés comme en course 30 secondes avant le passage de témoin. Si plus de deux tours, nouveau relai jusqu'à l'arrivée à 4,6,8 tours (le nombre de tours est défini avant départ bien sûr) etc. Les points décomptés sont attribués également aux deux équipiers au classement final de la manche. En cas de panne/indisponibilité du co-équipier pour prendre un relais, l'équipier en navigation est autorisé à poursuivre en passant la ligne jusqu'à ce que son co-équipier prenne le relais en cours de tour (par passage à proximité du co-équipier, même route), s'il ne peut réparer, l'équipier continue jusqu'à la fin de la manche tout seul.

**Relais équipier :** même principe mais un seul bateau par équipe, les commandes sont passées en live après franchissement de la ligne avec échange à chaque tour.

**Relais libre :** un seul bateau par équipe mais possibilité de passer les commandes de l'un à l'autre des équipiers à n'importe quel moment, chaque équipier devra néanmoins avoir eu au moins une fois les commandes.

### **LES TOURNANTES**

permettent aux skippers de découvrir d'autres bateaux et valorisent l'ensemble du plateau, elles permettent de développer les facultés d'adaptation et d'obtenir des classements différents qui peuvent mettre en valeur le bateau ou le skipper.

**Tournantes points skipper :** régates classiques mais changement de bateau à chaque manche, nombre total de manches égal au nombre de skippers, les points sont acquis au skipper indépendamment du bateau

**Tournantes points bateau :** régates classiques mais changement de bateau à chaque manche, nombre total de manches égal au nombre de skippers, les points sont acquis au bateau indépendamment du skipper

## **LES LUDIQUES**

no comment ...

### **Mini parcours :**

Réservés aux conditions clémentes et à des flottes limitées (10 bateaux par exemple) pour des raisons de préservation des bateaux, ils sont plus toniques. Ils permettent de bien voir les engagements, de progresser sur la tactique de course et le respect des règles de course, possibilité de débriefer les difficultés sur les RCV rencontrées au tableau à la fin d'une manche.

### **Beach Start :**

Réservés à des flottes limitées (5 bateaux) et à condition que le niveau d'eau soit suffisant, départ du ponton de gauche, bateau à l'eau, changement de la position de départ (gauche droite) à chaque manche. Arrivée sur ligne mouillée ou au ponton (touché du bateau par son skipper). Parcours affiché au tableau à terre.

### **Côtiers :**

Suivant météo parcours diversifié (plan affiché sur panneau à terre) permettant d'intégrer des bords de large, des zones critiques avec portes, du rase cailloux, etc ...

## **LES TECHNIQUES**

**Speed tests :** sur un ou deux bords avec départs arrêtés ou lancés, par paire ou petits groupe, pour tenter de régler les bateaux, faire progresser les sister-ships, pas de classement, uniquement un partage de données.

**Départs :** mini régates intégrant seulement un bord de près et retour sur la ligne, pour tenter d'améliorer la technique, entraide et parlotte indispensable, possibilité de faire en mode binôme, pas de classement.