

Programme RSM Saint-Nazaire

| | Vendredi | Samedi | Dimanche | |
|-------|---|---|---|--|
| 9h00 | | Prépa navigation lendemain <i>Etude de cas avec relevé météo, interactions, données utiles à la navigation, contenus péda...</i> | Pédagogie / Gestion de navigation <i>Navigation à la journée sous la forme d'une randonnée par étape en double.</i> <i>Encadrement du groupe par un binôme à tour de rôle (30 minutes de passage + 15 minutes de pause / bilan). À partir d'un double.</i> <i>Les stagiaires doivent définir des points de ralliement, des zones de navigation, des limites... et passer toutes les consignes nécessaires au bon déroulement de la navigation.</i> <i>Des contenus pédagogiques sont possibles (notamment stagiaires diplômé Educateur).</i> <i>Repas du midi sous forme de pique-nique.</i> Retour au club, rangement du matériel et bilan de la formation. Fin 16h00 | |
| 9h30 | | | | |
| 10h00 | | | | |
| 10h30 | | | | |
| 11h00 | | Atelier remorquage (fin 19h00) <i>Sur la plage de débarquement :</i> <i>Rappel matériel de remorq. (installation, nœuds)</i> <i>Théorie : Procédure de remorquage</i> <i>Atelier de lancer au sol (2 méthode de lancer)</i> <i>Mise en situation sur l'eau (sur le retour au club)</i> | | |
| 11h30 | | | | |
| 12h00 | | | | |
| 12h30 | | | | |
| 13h00 | | | | |
| 13h30 | | | | |
| 14h00 | | Atelier départ/arrivée plage <i>Au sol : Rappel Matériel aviron de mer (prépa)</i> <i>Présentation du Matériel de sécurité</i> <i>Installation des cordages (patte d'oie et bouts)</i> <i>Procédure d'arrivée / départ de plage</i> <i>Sur l'eau : Navigation vers site de pratique + Atelier</i> | | |
| 14h30 | Accueil et présentation de la formation | | | |
| 15h00 | | | | |
| 15h30 | | | | |
| 16h00 | | Atelier Chavirage Préparation matériel Equipement perso Consignes de sécurité Atelier en 4X et 2X ou 1X Rangement matériel | | |
| 16h30 | Le milieu naturel Type de côtes, le vent, la houle, la marée Origines, caractéristiques Liens avec navigation (allures, impacts, intérêts) Prévisions et bulletin météo Atelier prépa de navigation ⇨ 18h30 à 20h00 <i>Cartographie, données théoriques</i> <i>Lecture de carte, calcul d'azimut</i> <i>Les alignements</i> | | | |
| 17h00 | | Prépa navigation du lendemain <i>Etude de cas avec relevé météo, interactions, données utiles à la navigation, contenus péda...</i> | | |
| 17h30 | | | | |
| 18h00 | | | | |
| 20h00 | | | | |