

## ECOLE DE SPORT NIVEAU 1



### INITIATION A LA REGATE POUR LES 8 – 12 ANS

- Initiation le mercredi après-midi
  - Tu apprends à aller plus vite à toutes les allures
  - Tu deviens plus autonome (niveau 2 – 3)
  - Tu participes à tes premières régates départementales, appelées « critériums ».
- Il y en a 4 dans l'année :  
Mimizan, Biscarrosse, Soustons, Sanguinet

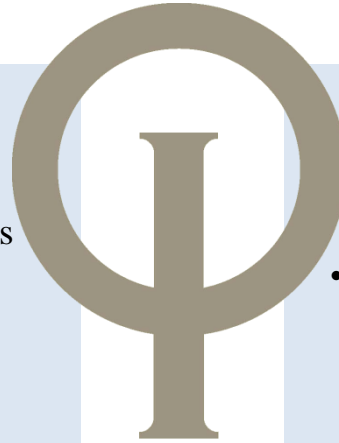


## ECOLE DE SPORT NIVEAU 2



### PERFECTIONNEMENT A LA REGATE APRES L'ECOLE DE SPORT NIVEAU 1

- Tu t'entraînes le samedi de 11h à 17h
  - Tu découvres le jeu de la régates
  - Tu participes à tes premières régates régionales en devenant CADET DE GASCOGNE
- Quelques dimanches de régates en Aquitaine (environ 1/mois)
- Objectif** : Tu peux participer à la CIE (Coupe Internationale d'Eté) sur le rond Open



## EQUIPE DE COMPETITION OPTIMISTS



### REGATES REGIONALES, INTERREGIONALES, NATIONALES ET INTERNATIONALES

- Entraînement tous les samedis de 11h à 17h
  - Tu participes aux régates régionales (ligues), interrégionales (interligues), et nationales (CIP, CIE, Championnat de France minimes).
- Objectif** : Se qualifier pour les régates interrégionales, et ainsi accéder au niveau national
- Pour les benjamins : CIP (Coupe Internationale de Printemps) et CIE.
- Pour les minimes : CIP (possibilité de se qualifier pour les championnats d'Europe individuel et en équipe)
- Championnat de France minimes  
CIE