



**RIVER RATS
SAILING TEAM**

GRYC * CVRG

2025



Programme junior du CVRG

POURQUOI UNE ÉQUIPE DE COURSE?

Toutes les raisons sont bonnes pour s'y joindre!

Faire partie de l'équipe de course dépasse largement l'aspect compétitif. L'objectif est surtout de donner à nos jeunes athlètes l'opportunité de maximiser leur courte saison de voile, de varier leurs expériences sur différents plans d'eau et dans différentes conditions de vent afin d'en faire des marins accomplis. Nous souhaitons également leur offrir la possibilité de perfectionner leurs techniques en participant à des entraînements adaptés et personnalisés tout au long de l'été. Ils auront accès à plus de régates et d'opportunités d'entraînement de plus haut calibre.

Autres bonnes raisons de se joindre à l'équipe:

- Rencontrer d'autres gens qui partagent notre passion;
- Développer l'autonomie, la persévérance et la patience;
- Satisfaire un besoin de défi tout en ayant du plaisir dans une atmosphère collaborative;
- Apprendre des meilleurs;
- Créer un sentiment d'appartenance en représentant le Club;
- Mettre en pratique des techniques et développer de nouvelles connaissances que seule la compétition peut apporter.



DATES POSSIBLES

*Événements auxquels les River Rats
participent habituellement*

N.B. : les entraînements
auront lieu les fins de
semaines pendant le
printemps (juin) et
l'automne (septembre-
octobre).

MAI-JUIN

ÉVÈNEMENTS DU MOIS

- Clinique Citron-Lime de l'ACVO (Optimist) au Club de voile de Hudson (Hudson, 30-2).
- Festivoile CVGR (Aylmer, 21-22 juin).

JUILLET

ÉVÈNEMENTS DU MOIS

- National Capital Regatta au Britannia Yacht Club (Ottawa, 12-13),
- Fruitbowl au Club de voile de Hudson (Hudson, 17-20).

AOÛT

ÉVÈNEMENTS DU MOIS

- Invitation CVRG (Chelsea, à déterminer)

SEPT./OCT.

ÉVÈNEMENTS DU MOIS

- Régate C-Cool au Club de Voile Deux-Montagnes (Vaudreuil, 6-7 sept.),
- Pumpkin Bowl au Britannia Yacht Club (Ottawa, 18-19 oct.).

LA PARTICIPATION AUX COURSES DU CLUB EST FORTEMENT ENCOURAGÉE!

FONCTIONNEMENT

Comment faire pour participer?

L'objectif cette année est que les River Rats soient actifs du mois de juin au mois d'octobre. Les athlètes pourront alors bénéficier d'un entraînement progressif et complet. Pendant l'été, les entraînements auront lieu du lundi au vendredi, mais des pauses peuvent être prises au retour des événements. Les fins de semaines seront réservées aux régates et aux courses du dimanche. Pour les mois de juin, septembre et octobre, les entraînements auront lieu le samedi.

Bien que la présence ne soit pas obligatoire sur toute la période d'activité (juin-octobre), il est attendu que les athlètes soient présents pour un équivalent de six semaines afin de permettre une planification et une gestion efficace des entraînements. Par ailleurs, la participation à des événements extérieurs est attendue. Dans les semaines précédentes les événements, les athlètes doivent confirmer leur présence afin de planifier les déplacements.



Si en gagnant vous perdez le respect de vos adversaire, vous n'avez rien gagné. - Paul Bert Elvström, médaillé d'or danois en voile.

FOIRE AUX QUESTIONS

N'hésitez pas à nous faire parvenir vos questions si elles ne figurent pas ci-dessous!

Est-ce qu'un niveau de voile minimal est requis pour participer à une régates?

Il est conseillé d'avoir un VoileCAN 2 afin d'être en mesure de bien contrôler son bateau lors des régates. Ceci peut être réduit à VoileCAN 1 pour les flottes vertes en Optimist.

Est-il obligatoire de participer à une régates pour obtenir mes niveaux VoileCAN?

Oui, pour obtenir les niveaux VoileCAN 3 et + même si aucun résultat précis n'est requis. Les jeunes peuvent participer à des régates sans être membres de l'équipe. Ceux intéressés par la compétition sont encouragés d'intégrer l'équipe pour de bénéficier d'un entraînement particulier.

Est-ce que je peux continuer ma progression dans le programme VoileCAN tout en faisant partie des River Rats?

Tout à fait! Bien que les River Rats s'entraîneront, en général, séparément des autres participants au programme junior, il continueront d'être évalués afin d'obtenir leurs niveaux VoileCAN. Cependant, à l'interne, les niveaux seront limités à VoileCAN 1-4. Pour les niveaux supérieurs, nous devrions utiliser des évaluateurs externes.

Est-ce que les concurrents seront de même niveau que moi?

En Optimist, il existe la flotte verte qui rassemble tous les débutants. Pour les autres, les catégories sont séparées par type de voilier, ainsi que par catégorie d'âge.

Suis-je obligé de courir si le vent est trop fort?

Non. La décision de courir, peu importe les circonstances, revient toujours à l'athlète. L'entraîneur peut demander aux athlètes de rentrer à terre pour leur sécurité.

Est-ce que mon entraîneur sera présent avec moi en tout temps?

L'entraîneur sera présent pour aider à gréer le voilier, pour un briefing de début et de fin de journée ainsi que sur l'eau. Il est possible qu'il doive partager son temps entre deux parcours, mais des embarcations de sécurité sont toujours présentes sur le parcours.

Est-ce que je dois posséder mon propre bateau pour participer à une course?

Il est préférable que l'athlète possède son propre voilier, mais le Club peut également prêter des voiliers (des frais supplémentaires peuvent être exigés).



Le pessimiste se plaint du vent, l'optimiste s'attend à ce qu'il change de direction, le réaliste ajuste ses voiles. - William Arthur Ward, écrivain et motivateur américain.

FOIRE AUX QUESTIONS

N'hésitez pas à nous faire parvenir vos questions si elles ne figurent pas ci-dessous!

À quel endroit pourrais-je m'héberger pendant l'événement?

Vous êtes responsable de vous trouver de l'hébergement. Il est possible de camper sur certains sites de compétition.

Comment s'organisent les déplacements aux événements?

L'aide des parents est essentielle. Les River Rats comptent sur eux pour aider à charger les bateaux et à les transporter. De plus, les parents demeurent responsable de la supervision des athlètes après les courses et en soirée. Les bateaux sont généralement chargés sur les remorques deux jours avant la compétition et déchargés le lundi suivant la régates.

Dans quelles classes est-il possible de participer?

Les classes les plus populaires sont l'Optimist et l'ILCA (4, 6 ou 7). Certaines régates acceptent le C420, le 29er et l'O'Pen Skiff.

Comment dois-je choisir ma classe?

Les River Rats encouragent le développement dans une variété de classes. Pour les plus jeunes pesant moins de 55 kg (120 lb), l'Optimist devrait être la classe de base. Les plus vieux pesant 50 kg (110 lb) ou plus devrait transiter vers le ILCA 4 ou 6 selon leur poids et leur taille. Par ailleurs, les River Rats sont encouragés à participer à au moins deux régates en C420 (Fruitbowl et C-Cool).

Combien est-ce que tout cela coûte?

Les frais d'inscription pour toute la saison des River Rats est de **2 200 \$**. Un minimum de cinq athlètes inscrits est requis.

Qu'est-ce que ça inclut?

Les frais d'entraînement et de supervision. Les frais de déplacement de l'entraîneur. L'accès aux installations et aux équipements du club pendant les entraînements et les régates.

Qu'est-ce qui n'est pas inclut?

Les frais d'inscription aux événements, l'hébergement et la nourriture de l'athlète, l'équipement de sureté de l'athlète (VFI, vêtements, etc.).

Pour toute autre question, n'hésitez pas à communiquer avec le directeur du programme à l'adresse suivante: ruthprogram@gryc.ca

