

STAGES CHALLENGE FLORENCE ARTHAUD

SAMEDI

- 09h30 **Rendez-vous au Frioul**
Inventaire et prise en main du bateau
- 10h30 **Briefing à terre**
Briefing et cours théorique
- 12h00 **Départ en mer**
Exercices
- 16h00 **Arrivée au Vieux-port CNTL**
Débriefing en salle
- 17h00 **Fin de journée**

DIMANCHE

- 09h00 **Briefing skipper**
Briefing par l'organisateur de la course (CNTL)
- 09h30 **Briefing coach Team Winds**
Briefing coach catégorie monotypes puis départ sur l'eau
- 11h00 **Départ de la régata**
Mise à disposition du comité de course
- Fin de régata**
Débriefing du coach
- 18h00 **Retour au CNTL**
Apéritif de fin de course au club organisateur

STAGE INTENSIF 3 JOURS

VENDREDI 14 MARS

- 12h00 **Rendez-vous au Frioul**
Inventaire et prise en main du bateau
- 13h30 **Briefing à terre**
Briefing et cours théorique
- 14h00 **Départ en mer**
Exercices
- 17h00 **Retour à terre au Frioul**
Débriefing
- 18h30 **Fin de journée**
Soirée au Léo Lagrange Frioul ou retour en navette Vieux-port

SAMEDI 15 MARS

- 09h30 **Rendez-vous au Frioul**
Briefing et cours théorique
- 10h30 **Départ en mer**
Exercices
- 12h30 **Retour au Frioul**
Débriefing et déjeuner
- 14h30 **Départ en mer**
Briefing et départ pour les exercices
- 16h00 **Arrivée au Vieux port CNTL**
Débriefing en salle
- 17h00 **Fin de journée**

STAGE INTENSIF 3 JOURS

DIMANCHE 16 MARS

- 09h00 **Briefing skipper**
Briefing par l'organisateur de la course (CNTL)
- 09h30 **Briefing coach Team Winds**
Briefing coach catégorie monotypes puis départ sur l'eau
- 11h00 **Départ de la régata**
Mise à disposition du comité de course, parcours suivi par le coach en zodiac
- Fin de régata**
Retour au Frioul, débriefing du coach à terre
- Retour au Vieux port**
En navette
- 18h00 **Apéritif de fin de course**
Au club organisateur

ONE AGAIN CAP AU LARGE 2025

DIMANCHE 1ER JUIN

07h30 **Départ**
Départ en bus du Vieux-Port

09h30 **Accueil et inventaire**
Petit déjeuner café / croissant et inventaire

11h00 **Départ sur l'eau**

12h00 **Départ de la régata**
Direction le Frioul

22h00 – 00h **Arrivée au Frioul**

Nuit au centre Léo Lagrange

LUNDI 2 JUIN

10h00 **Petit déjeuner**
ou

10h00 **Petit déjeuner et remise des prix**

11h00 **Départ sur l'eau**
Départ sur l'eau pour 2 manches

15h00 **Retour à terre**

16h00 **Remise des prix**

ONE AGAIN CUP 2025

POUR LES 2 JOURS

Navettes privatisées

Aller - retour

Accueil matinal

Café, croissants avant de prendre la mer

Variété de parcours

*Variété de parcours construits et côtiers
proposés sur le plan d'eau des JO*

Déssalage

Avec notre partenaire Zoumaï

Soirée endiablée

Le samedi soir, retour en navette privée à minuit

Remise des prix

*Le dimanche en fin de journée, afin que chacun
puisse rentrer chez soi pour 19h*