

**STAGE D'ÉTÉ  
PERFECTIONNEMENT  
A LA RÉGATE  
29, 30, 31 août 2025  
Port St Cyprien**

**2<sup>e</sup> Édition**

**manoeuvres, réglages, stratégie, tactique, météo, règles de courses...**



**Base Nautique du Pôle Sportif Voile**  
**cdv66.fr 06 26 12 48 30**



**PÔLE SPORTIF VOILE CDV66**



# SÉCURITÉ EN RÉGATE

*les bons réflexes*





# SÉCURITÉ EN RÉGATE

*les bons réflexes*

***LES BONS RÉFLEXES c'est être  
VIGILANT - INFORMÉ – BIEN ÉQUIPÉ***



**Météo**

***Principales règles de route***

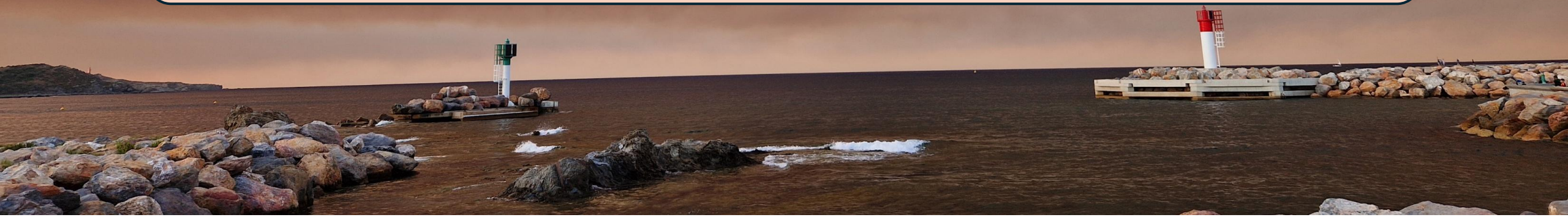
***Matériel de Sécurité***

***Procédures de Sécurité & de Détresse***

***Gestion des situations d'Urgence***

***Procédure de « l'Homme à la mer »***

***Contrôler Optimiser Matériel de Sécurité***



# MÉTÉO

**Sites : *WINDY - WINDFINDER***

**Permet :**

***Choisir sa Route***

***Choisir ses Voiles***

***Définir l'Équipement adapté***

***Préparer – Informer – Choisir***



# MATÉRIEL DE SÉCURITÉ

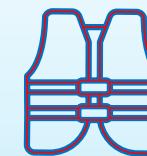


*Pyrotechniques*  
*Extincteurs*  
*Radeau de survie*  
*Pharmacie*  
*Gilets de sauvetage*

*Règlementation Division 240*

*Jauge*

*Contrôler – Vérifier – Optimiser*



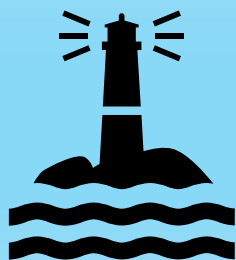
# **MATÉRIEL DE SÉCURITÉ : Contrôler - Vérifier**

**Gilet de sauvetage :**

**Contrôler dates**

**Vérifier état général**

**Améliorer : flash light - balises**





# PROCÉDURES DE DÉTRESSE

**VHF : 16**

**Téléphone : 196**

**CCMM (Centre de Consultation Médicale Maritime) :**

**+33(0)5 34 39 33 33**

Satellite ou mobile. au 32 ou 38 sur le réseau INMARSAT

**CROSS**

**(CROSS Med : Méditerranée côtes Françaises)**

**Mettre en Sécurité - Avertir - Secourir**

# PROCÉDURES DE DÉTRESSE

## VHF ASN

**ASN** : *Appel Sélectif Numérique*

**MMSI** (*Maritime Mobile Service Identity*) :  
9 chiffres

*Afficher à proximité de la VHF*

***Anticiper - S'Identifier***



# LA FEMME OU L'HOMME A LA MER

## Préventions 4 principes:

S'entraîner,  
Transmettre les consignes,  
Emplacement du matériel de sécurité  
Mettre en œuvre tout pour ne pas tomber à l'eau

***Il est interdit de quitter le bord, sans l'autorisation du capitaine***

# ***SITUATIONS D'URGENCE***

**Le chef de bord doit:**

Adapter le matériel

Vérifier

Apprendre

***Gérer - Anticiper***





***PARTEZ SEREINS***  
***Anticipez - Contrôlez***

***Prenez la mer pas les Risques***



# Merci!



Présentation Jean Florence



Photos Claire B.  
**AxiuM**  
Marine





**Bonnes Régates !**