

## Inscripcions, Serveis, Horari i Preu

Si la persona inscrita anul·la la inscripció, se li retornarà el 50% de l'import, amb un val a bescanviar per activitat al CMV, sempre que l'anul·lació es notifiqui com a màxim 15 dies abans de l'inici de l'activitat.

**Reunió informativa:** per assistir-hi cal concertar-la trucant a la recepció del CMV del 18 al 28 de maig, i se li assignarà dia i hora. No podrà assistir a la reunió aquell que no ho hagi sol·licitat.

### Inscripció:

La documentació a presentar i/o tramitar és :

- **Tramitació de l'assegurança** de la FCV del 2009 a recepció CMV
- **Full d'inscripció** degudament complimentat

### Horaris:

**Programa:** de 09:30 a 17:30

Punt de trobada: Moll de Marina, (al final de les escales d'accés al Port Olímpic.

Horaris: Entrada (9:15 a 9:30) i recollida d'alumnes (17:15 a 17:30):

Moll de Marina: del 25 de juny al 31 de juliol i del 31 d'agost al 10 de setembre.

Centre Municipal de Vela: del 03 al 28 d'agost.

### Preu del programa:

**204,05 €** + Llicència d'Escola 2008 (assegurança): fins els 14 anys **16 €**, si fan els 15 anys al 2008 el preu és de **23 €** Descomptes: 2na setmana i restants: **183,35 €**

### Serveis (opcionals)

Custòdia matí i tarda (8:30 a 9:30 / 17:30 a 18:00) : **10 €**

Custòdia matí o tarda: **5 €**

El servei de custòdia del matí de 8:30 a 9:30 es realitzarà sempre a les instal·lacions del Centre Municipal de Vela. A les 9:15 s'acompanyarà als alumnes a Moll de Marina.

La recollida dels alumnes i el servei de custòdia tarda és a Moll de Marina, exceptuant del 03 al 28 d'agost que es realitzarà a Centre Municipal de Vela.

Servei d'autocar: **42 €**

Passaport de la Vela: **2 €**



## Vela Flash Week 2009

Juniors

de 11 a 14 anys



Moll de Gregal, s/n – Port Olímpic 08005 Barcelona  
Tel/93 225 79 40/41 Fax/932243906 email./cmv@fcv.cat

[www.velabarcelona.com](http://www.velabarcelona.com)

## Vela Flash Week,

és el programa de la Federació Catalana de Vela a l'Escola del CMV de Barcelona que permet als nois i les noies gaudir de l'entorn nàutic. Iniciar-se o perfeccionar-se en l'esport de la vela, divertir-se i practicar la llengua anglesa, viure una experiència diferent. La Vela lleugera, el windsurf, el Catamarà, l'anglès i els tallers són els ingredients principals que fan del programa una manera de viure i conèixer el mar.

## Activitats

L'activitat de “**Sailing**”, té com a objectiu iniciar o perfeccionar l'aprenentatge de l'esport de la Vela en la modalitat de Vela Lleugera i experimentar amb altres modalitats com el Catamarà i el Windsurf aplicant tècniques bàsiques o avançades. La metodologia per a l'aprenentatge de l'esport de la vela segueix els estàndards de l'Escola Catalana de Vela.

- Modalitat: vela lleugera és aprendre i millorar les tècniques bàsiques de navegació en Raquero, Gamba, Pico o Panxito de la mà de l'instructor de Vela, divertir-se amb el vent, progressar de manera individual i a un ritme d'aprenentatge personal, navegar amb altres companys, aprendre a navegar en equip tot fent ús de l'espinnaker o gennaker, coordinar-se com a tripulant fent ús de l'arnès i el trapezi.
- Modalitat: catamarà, per a nivells de perfeccionament, on aprenem a gaudir lliscant sobre els bucs, regular la velocitat i navegar en equip.
- Modalitat: windsurf, aprenem a orientar-nos respecte el vent, jugar amb l'equilibri, notar el contacte directe amb les ones i lliscar sobre la taula.

L'activitat de navegació es complementa amb l'aprenentatge de l'entorn del mar, dins l'espai: **workshops**, amb les làmines didàctiques del document “tallers nàutics: complements pedagògics a l'esport de la Vela” de la FCV.

Els workshops estan classificats en tres blocs: experimentals, tecnològics i lúdics. Continguts: els vaixells, l'orientació, la meteorologia, els instruments nàutics, el taller de construcció i l'entorn a terra i a mar.

És l'espai on l'alumne descobreix, aprèn a observar, pensar, relacionar, deduir i construir, on els coneixements apresos els podrà posar en pràctica en les activitats de “sailing”.

Tots els instructors són tècnics titulats per la Federació Catalana de Vela i s'identifiquen pel seu uniforme.

L'activitat de “**english**”, està coordinada per professionals de l'ensenyament d'aquesta llengua. Per mitjà de làmines didàctiques i amb continguts relacionats amb el món nàutic i el mar els alumnes practiquen el diàleg, coneixen el vocabulari, treballen les construccions verbals i les expressions característiques dels instructors/es de Vela en les dinàmiques d'aquests l'esport.

## Equip de l'alumne

L'alumne vindrà equipat de casa amb una samarreta, vestit de bany, pantaló curt o bermudes, xancletes lligades al taló o calçat esportiu.

En cas de dies de núvol anar equipats amb xandall: dessuadora i pantaló llarg.

Recanvis: portar cada dia una bossa d'esport amb una samarreta per les activitats de la tarda, una muda completa de recanvi (roba interior, samarreta, bermudes i calçat de recanvi), crema protectora solar (de factor 15 o més), gorra o visera, ulleres de sol, una tovallola i estris de bany.

Si és necessari que porti ulleres graduades recomanem dur-les lligades.

El CMV equiparà als alumnes amb una armilla d'ajut a la flotabilitat.

## Àpats

Esmorzar: l'activitat física que es desenvolupa comporta un esforç i per això recomanem que s'esmorzi bé, a base de suc i menjar sòlid com galetes, pastes o entrepans.

Dinar: és subministrat i servit per una empresa de catering, rebreu per escrit quin és el menú setmanal. En el cas que el noi o noia li sigui necessari un menú de **règim** caldrà que es **notifiqui** al coordinador del programa el dia anterior o el mateix dia a primera hora.

Berenar: recomanem que es porti un entrepà o similar per prendre'l al finalitzar l'activitat.

## Passaport de la Vela

És un document útil en totes les escoles de Vela associades a l'Escola Catalana de Vela, i a la RFEV i a les escoles associades a l'ISSA, International Sailing Schools Association.

El Centre Municipal de Vela certificarà l'estada en el Passaport de la Vela l'últim dia d'estada a l'Escola.

Els interessats en segellar el seu passaport l'han de donar l'últim dia de l'estada al coordinador o instructor/a. Es pot adquirir a recepció del CMV.