

## DÉFI

### Fiche de définition

Nom de l'élève	Jézégou
Prénom de l'élève	Pierre
Date de la rencontre	21/05/2022
Domaine du défi	Voile

En quoi consiste le défi ?	Mon défi consiste à effectuer une sortie en voilier sur un week-end en (quasi) solitaire, jour et nuit autour des côtes bretonnes.
D'où je pars ?	Je pratique la voile depuis quelques années, j'ai effectué quelques régates avec le club voile de l'école.
Où est ce que je veux arriver ?	Je souhaite confirmer ma pratique de la voile, et ajouter la capacité de naviguer en solitaire, de nuit et sans assistance.
En quoi est-ce un défi pour moi ?	C'est à la fois un défi sportif car il représente une préparation physique intense, mais également mentale : la gestion du stress en milieu extrême et exigeant, la gestion du sommeil... L'apprentissage de nouvelles techniques de navigation (de nuit, en solitaire) est également très challengeant
Réalisation finale	Navigation en (quasi-)solitaire autour des côtes bretonnes sur un week-end.

Planning avec objectifs intermédiaires	<ol style="list-style-type: none"> <li>1- Formation sécurité</li> <li>2- Apprentissage de la navigation de nuit, parcours côtier</li> <li>3- Gestion des manœuvres en solitaire</li> <li>4- Passage CRR</li> <li>5- Entraînements physiques (voile et musculation)</li> <li>6- Planification de la navigation</li> <li>7- Navigation</li> <li>8- Retour d'expérience</li> </ol>
Moyens financiers	Un premier budget prévisionnel a été effectué. Celui-ci reste abordable, mais je souhaite travailler cet été pour financer une partie de mon défi. Ce sont majoritairement les formations/diplômes (CRR, formation sécurité) qui pèsent dans le budget : cependant, ces formations sont importantes – même pour ma vie future.
Autres ressources (formation, matériel, logiciel, etc.)	J'ai démarché mon carnet d'adresse pour obtenir un voilier sur plusieurs week-ends. Le matériel de sécurité sera donc en partie fourni (radeau de survie par exemple). Pour le reste du matériel, je démarche pour obtenir ponctuellement ces éléments sur le week-end du défi.
Quel élément extérieur peut venir perturber mon défi ?	La météo reste le principal facteur perturbateur. Cependant, il m'est possible de décaler la réalisation finale si les conditions le permettent (d'où l'intérêt de la planification de la sortie)

En termes de connaissance de soi, qu'est-ce que je vais apprendre de moi-même ?	Je souhaite voir s'il m'est possible de réaliser un parcours relativement complexe en un temps donné, mais également me dépasser physiquement et mentalement. Ce serait alors un potentiel confort de connaître mes limites. Je ne manquerai pas d'analyser mes comportements et agissements tout au long de ce défi pour me connaître davantage.
---	---

Nom tuteur défi	Pellerin
Prénom du tuteur défi	Xavier
Fonction du tuteur défi	Diplômé de l'École Centrale de Lille – Promotion 2020
Email tuteur défi	xavier.pellerin24@gmail.com

Signature tuteur


Signature élève