

Objectifs d'apprentissage et exemples d'exercices par niveau

Niveau 1	Objectifs d' apprentissage	Technique	Sécurité	Environnement
		<p><i>Direction :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Découvrir les fonctions du gouvernail et de la dérive <p><i>Equilibre :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Découvrir l'influence du poids du corps sur le comportement du bateau et expérimenter le phénomène de gîte <p><i>Propulsion :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Découvrir la propulsion à toutes les allures : démarrer, naviguer, ralentir, se mettre face au vent 	<ul style="list-style-type: none"> -Savoir redresser son bateau après un chavirage 	<ul style="list-style-type: none"> -Connaitre le vocabulaire marin de base <p>-Evaluer la direction et force du vent</p> <p>-Respecter l'environnement</p>
	Exemples	<p><i>Direction :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Contrôler la direction du bateau (formes de jeu : ramasser des objets, rejoindre un point précis, etc..) - Au remorquage suivre les zigzags du bateau moteur <p><i>Equilibre :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Bouger sur le bateau, seul ou à deux - Chercher le déséquilibre en faisant balancer le bateau - Border la voile jusqu'à une légère gîte <p><i>Propulsion :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Naviguer librement en bordant (accélérer) et choquant la voile (=ralentir) 	<ul style="list-style-type: none"> -Introduire le chavirage en théorie -Faire gîter le bateau jusqu'à la limite du chavirage et voir ce qu'il se passe -Redresser son bateau en toute sécurité. 	<ul style="list-style-type: none"> -Jeu «jacques à dit» avec le vocabulaire marin -Percevoir la force du vent sur son corps : Se placer face au vent, se mettre à l'abri derrière un mur -Identifier les signaux visuels (drapeaux, vagues...) permettent de déterminer la force et direction du vent -Introduire les différents usagers du lac et l'environnement lacustre (pêcheurs, etc)

		Technique	Sécurité	Environnement
Niveau 2	Objectifs d' apprentissage	<p><i>Direction :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Savoir garder une allure et un cap - Apprendre à utiliser correctement la barre et l'écoute <p><i>Equilibre :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Naviguer en équilibre (à plat) - Comprendre la répartition du poids équipiers <p><i>Propulsion :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Distinguer les allures et les réglages de base par des vents de force différente - Apprendre à reconnaître le vent et utilise les faveurs 	<p>-Identifier les risques et suivre des consignes données</p>	<p>Connaitre le vocabulaire marin</p> <p>Préparation du matériel de manière autonome</p> <p>Sortir et rentrer sans assistance</p>
	Exemples	<p><i>Direction :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Freiner et accélérer au signal, imiter l'allure d'un autre bateau (jeu miroir) - Rejoindre un point précis <p><i>Equilibre :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Naviguer debout - Se déplacer vers les extrémités du bateau pour comprendre la gîte <p><i>Propulsion :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Naviguer du point A à B en réglant correctement sa voile 	<p>-Quiz sur les facteurs pouvant influencer la navigation</p> <p>-Identifier les éléments de sécurité (gilets, bouts, état de la voile, gouvernail, dérive...)</p> <p>- Par binômes, les élèves vérifient leur bateau et celui d'un autre groupe avant de partir sur l'eau. -> responsabilités, contrôle et communication</p>	<p>-Jeu « jacques à dit » avec le vocabulaire marin et complexifier les mots utilisés</p> <p>-Gréer et dégréer son bateau à deux puis tout seul -> Ajouter des consignes de temps</p> <p>-Sortir et rentrer de manière autonome et en sécurité</p>

		Technique	Sécurité	Environnement
Niveau 3	Objectifs d' apprentissage	<p><i>Direction :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Naviguer dans une zone de navigation librement - Tourner autour de bouées (triangle) <p><i>Equilibre :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Soutenir la conduite en se déplaçant sur le bateau <p><i>Propulsion :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Réglage correct de toutes les voiles en fonction du vent et de la direction 	<p>-Identifier les risques et réagir de manière adéquate</p>	<p>-Différencier les conditions météorologiques sur la zone de navigation</p> <p>Appliquer les règles de priorité</p>
	Exemples	<p><i>Direction :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Naviguer entre des bouées sur toutes les allures, changer de direction <p><i>Equilibre :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercice de navigation les yeux bandés (équipier/barreur) - Naviguer sans gouvernail <p><i>Propulsion :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Adapter correctement les réglages des voiles avec ou sans bouées 	<p>Image avec des situations et actions à faire sous formes de jeux</p>	<p>-Analyse des conditions météo quotidiennes et utilisation d'applications météorologiques en support</p> <p>-Jeu navigation libre dans un carré ou couloir délimité par des bouées, respecter les règles de priorités lors des croisements en restant dans le carré ou couloir</p> <p>-Respecter les règles de priorités lors de croisements avec d'autres usagers du lac</p>

		Technique	Sécurité	Environnement
Niveau 4	Objectif d'apprentissage	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Effectuer toutes les manœuvres efficacement</i> - <i>Naviguer sur un parcours de régate</i> - <i>Adapter les réglages dynamiques selon la direction et les conditions</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Anticiper les conditions et réagir en fonction</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Appliquer les règles de course (RCV R10- R11- R18)</i> - <i>Respecter ses concurrents et naviguer de manière fair-play</i>
	Exemples	<ul style="list-style-type: none"> - Effectuer des virements, empannages, 360 au sifflet - Petit parcours de régate avec objectif de travail - Changer un réglage à l'extrême et comprendre les effets 	<ul style="list-style-type: none"> - Analyse des conditions environnantes, quel équipement choisir ? 	<ul style="list-style-type: none"> - Jeux de rôle à terre pour expliquer les priorités - Exercice carré magique -> respect des priorités et autres navigateurs



Niveau 5	Objectifs d'apprentissage	Technique	Sécurité	Environnement
	Exemples			
		<ul style="list-style-type: none"> - <i>Maîtriser les situations de régate (départs, passage de bouées, etc..)</i> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Utiliser les bascules et pomper efficacement selon les conditions</i> - <i>Réglages du grément et des voiles performants</i> 	<ul style="list-style-type: none"> -Assurer ta sécurité et celle des autres 	<ul style="list-style-type: none"> -<i>Connaître les règles de course à la voile</i> -<i>Analyser et anticiper les conditions météorologiques</i> -<i>Appliquer un plan stratégique et tactique</i>
		<ul style="list-style-type: none"> - Mise en place d'un parcours et effectuer un exercice sur un situation spécifique (par. passage de bouées sous le vent) - Exercice avec objectif technique, par exemple : accélération en sortie de virement bascule - Identifier les actions des réglages statique et dynamique principaux. 	<ul style="list-style-type: none"> -Créer une liste de points de sécurité -Contrôler et choisir son matériel 	<ul style="list-style-type: none"> - Introduire les règles principales et les faire respecter à l'entraînement - Etude visuelle des phénomènes météo visibles - Base de l'analyse du vent et lien avec la tactique - Définir un plan stratégique et tactique dans une situation donnée