




Objectifs d'apprentissage et exemples d'exercices par niveau



		Technique	Sécurité	Environnement
Niveau 1	Objectifs d'apprentissage	<p>Direction :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Découvrir les fonctions du gouvernail et de la dérive <p>Equilibre :</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>Propulsion :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Découvrir la propulsion à toutes les allures : démarrer, naviguer, ralentir, se mettre face au vent 	-Savoir redresser son bateau après un chavirage	<p>-Connaitre le vocabulaire marin de base</p> <p>-Evaluer la direction et force du vent</p> <p>-Respecter l'environnement</p>
	Exemples	<p>Direction :</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>Equilibre :</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>Propulsion :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Naviguer librement en bordant (accélérer) et choquant la voile (=ralentir) 	<p>-Introduire le chavirage en théorie</p> <p>-Faire gîter le bateau jusqu'à la limite du chavirage et voir ce qu'il se passe</p> <p>-Redresser son bateau en toute sécurité.</p>	<p>-Jeu « jacques à dit » avec le vocabulaire marin</p> <p>-Percevoir la force du vent sur son corps : Se placer face au vent, se mettre à l'abri derrière un mur</p> <p>-Identifier les signaux visuels (drapeaux, vagues...) permettent de déterminer la force et direction du vent</p> <p>-Introduire les différents usagers du lac et l'environnement lacustre (pêcheurs, etc)</p>

		Technique	Sécurité	Environnement
Niveau 2	Objectifs d' apprentissage	<p>Direction :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Savoir garder une allure et un cap - Apprendre à utiliser correctement la barre et l'écoute <p>Equilibre :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Naviguer en équilibre (à plat) - Comprendre la répartition du poids équipiers <p>Propulsion :</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 	-Identifier les risques et suivre des consignes données	<p>Connaitre le vocabulaire marin</p> <p>Préparation du matériel de manière autonome</p> <p>Sortir et rentrer sans assistance</p>
	Exemples	<p>Direction :</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>Equilibre :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Naviguer debout - Se déplacer vers les extrémités du bateau pour comprendre la gîte <p>Propulsion :</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>

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



		Technique	Sécurité	Environnement
Niveau 4	Objectif d'apprentissage	<ul style="list-style-type: none"> - Effectuer toutes les manœuvres efficacement - Naviguer sur un parcours de régate - Adapter les réglages dynamiques selon la direction et les conditions 	-Anticiper les conditions et réagir en fonction	<ul style="list-style-type: none"> - Appliquer les règles de course (RCV R10- R11- R18) - Respecter ses concurrents et naviguer de manière fair-play
	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 	-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



		Technique	Sécurité	Environnement
Niveau 5	Objectifs d' apprentissage	<ul style="list-style-type: none"> - Maîtriser les situations de régate (départs, passage de bouées, etc..) - Utiliser les bascules et pomper efficacement selon les conditions - Réglages du grément et des voiles performants 	-Assurer ta sécurité et celle des autres	<ul style="list-style-type: none"> -Connaître les règles de course à la voile -Analyser et anticiper les conditions météorologiques -Appliquer un plan stratégique et tactique
	Exemples	<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'entrainement - 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