Sensation Performance Exploration

LA CARTE Progression

- Technique Sécurité Environnement





TECHNIQUE

Avancer avec l'aide d'une voile et se diriger en utilisant la barre (ou le gréement en PAV)

Mise à l'eau Embarquement











Embarquer sans compromettre l'équilibre.



Se préparer au départ (gréement hors de l'eau).



Se préparer au départ à la voile ou au moteur.

Trajectoires directes







Gonfler la voile pour avancer.



Lâcher la main arrière pour rétablir son équilibre.





Utiliser la barre pour se diriger (ou le gréement en PAV).

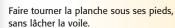
Changement d'amure





Utiliser la barre pour changer d'amure.









Se déplacer pour changer de côté sans compromettre la manœuvre.

ARRÊT









Utiliser la voile pour ralentir (PAV : gréement hors de l'eau).





Utiliser la barre pour ralentir.



SÉCURITÉ

Appliquer les consignes de sécurité énoncées par le moniteur.



Limiter les risques de blessures lors du portage et du relevé de voile en planche.



S'équiper avec le matériel proposé.





Rester attentif aux conseils de sécurité.





Se préparer au remorquage.



Savoir utiliser les winches en sécurité.



Se déplacer en équilibre sur tout le bateau.



SENS MARIN - ENVIRONNEMENT

Respecter l'environnement.

Sens marin









Sur la plage ou à l'arrêt sur l'eau, savoir d'où vient le vent.







Faire deux nœuds marins.

Environnement







Ramener à terre ses détritus.







Signaler les objets polluants ou dangereux repérés.









Respecter les consignes de préservation des milieux rencontrés.



TECHNIQUE

Naviguer à toutes les allures.

Trajectoires directes







Adapter l'ouverture de la voile à l'allure.







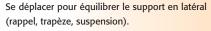
Conserver une trajectoire fixe.

















Choquer ou border la voile pour compenser un déséguilibre du support.



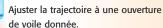
S'équilibrer à l'aide du gréement, sans déplacer ses appuis.

Trajectoires indirectes



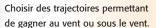


















Virer de bord et empanner sans s'arrêter.

Navigation



Suivre un cap ou un alignement.



Se situer approximativement sur une carte, en faisant le lien avec le paysage.



SÉCURITÉ

Connaître et respecter les procédures et les manœuvres de sécurité fondamentales.







Se regrouper.











Signaler ses difficultés.





Expérimenter les manœuvres courantes de sécurité







ressalage d'un bateau, mise à la cape...). Repérer les dangers éventuels sur le parcours proposé.



Participer aux manœuvres d'entrée et de sortie de port.



SENS MARIN - ENVIRONNEMENT

dans des conditions aménagées (participer au

Percevoir les éléments de l'environnement qui influent directement sur sa pratique.

Sens marin









Connaître la dynamique des marées, ou les éventuels mouvement d'eau en plans d'eau intérieurs.







Evaluer la force du vent et l'état de la mer.







Situer sa zone de départ.







Environnement

Connaître les espèces naturelles les plus courantes rencontrées sur le plan d'eau.