

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



Orienter le support (et le gréement en PAV)
avant d'embarquer.



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.



Faire tourner la planche sous ses pieds,
sans lâcher la voile.



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 déchets.



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.



Se déplacer pour équilibrer le support en latéral (rappel, trapèze, suspension).



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



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

Trajectoires indirectes



Ajuster la trajectoire à une ouverture de voile donnée.



Choisir des trajectoires permettant de gagner au vent ou sous le vent.



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 dans des conditions aménagées (participer au ressilage 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

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.