











3

TECHNIQUE











Maîtriser la conduite à toutes les allures, y compris en surpuissance.




CONDUITE EN SURPUISSANCE

-    Maintenir l'équilibre du support en utilisant la voile (au près).
-    Maintenir l'équilibre du support en utilisant la barre (au portant).
-    Virer de bord et empanner en contrôlant l'équilibre.
-  Maintenir l'équilibre du support en utilisant la suspension au harnais.










ANTICIPATION DES TRAJECTOIRES ET DES ALLURES

-     Se représenter les trajectoires à suivre et les allures à prendre pour rejoindre un point donné du plan d'eau.
-     Identifier son allure de navigation.


COORDINATION

-    Connaître et effectuer les tâches de chaque poste lors des manœuvres.

PRÉPARATION DU MATÉRIEL

-     Gréer.
-     Adapter la surface (changement de voiles, prise de ris) et régler le volume des voiles en statique (hale bas, cunningham, bordure, lattes).
-  Choisir la voile et adapter les réglages (pied de mât, point d'écoute, lattes, bouts de harnais).

NAVIGATION


















-  Elaborer et suivre une route dans un périmètre défini.

3

SÉCURITÉ



Assurer sa sécurité dans des conditions normales de navigation.

-     Evaluer les exigences d'une situation de navigation.
-     Participer au choix d'un programme ou d'une zone de navigation.
-     Maîtriser les manœuvres courantes de sécurité (homme à la mer, départs et arrivées dans des conditions difficiles, arrêt rapide, marche arrière...).
-     Surveiller l'état du bateau ou de la planche.
-  Connaître la localisation et l'utilisation du matériel de sécurité embarqué.





















3

SENS MARIN - ENVIRONNEMENT







Connaître les éléments de l'environnement pour anticiper sur les conditions de sa pratique et de sa sécurité.

SENS MARIN

-     Connaître les fondamentaux du matelotage en vue d'assurer les réparations de fortune.
-     Repérer la présence et l'orientation du courant.
-     Connaître les principales règles de route pour éviter les abordages.
-     Connaître les principaux règlements liés aux sites de pratique.
-     Respecter les autres usagers de l'espace de navigation.

ENVIRONNEMENT

-     Connaître les espèces naturelles protégées du site de pratique.