

CENTRE NAUTIQUE ERQUY: La Voile

La découverte du support (dériveur ou catamaran)	Durée moyenne
Séance 1 : prise en main du bateau	
S'équiper pour naviguer en toute sécurité (équipement perso et gilet)	30mn
Gréer et dégréer son bateau avec ses camarades (cohésion, esprit d'équipe)	1H
Comment se positionner sur le bateau (placement et répartition des rôles)	30mn
Rincer et ranger son matériel (respect du matériel)	30mn
Respecter le matériel et l'environnement	
Séance 2 : Gestion de la vitesse et de la direction	
suivre une direction prédéterminée	2h
savoir s'arrêter dans une zone définie (encombrement du bateau)	
savoir ralentir et accélérer avec les voiles	
Initiation au 1/2 tour vent dans le dos (gestion du déplacement sur le bateau)	
Gestion du stress et de la sécurité dans le bateau	
Séance 3 : Savoir faire demi tour	
savoir éviter les autres bateaux (gestion de l'encombrement du bateau)	2h
savoir faire demi tour (empannage)	
savoir accélérer et ralentir en utilisant l'écoute ou la barre	
Maîtrise du bateau et anticipation des trajectoires	
Séance 4 : régler les voiles aux différentes allures	
Savoir régler ses voiles pour réguler sa vitesse	2h
Observer en dehors de son bateau tout en régulant vitesse et direction (notion de décentration)	
Etre partie prenante de sa navigation	
Séance 5 : initiation au près	
Régler ses voiles au près (notion de repères)	2h
Modification de la direction (Gestion de l'angle bateau / vent)	
Gestion d'un déplacement en 2 dimensions (construction de l'espace vent)	
Séance 6 : le virement de bord - remonter au vent	
Savoir faire demi tour face au vent (virement de bord)	2h
Remonter au vent (apprentissage des trajectoires indirectes)	
Début de construction mentale du projet de navigation	
Séance 7 : vent arrière - empannage - gestion de l'espace	
Descente sous le vent (angle bateau / vent)	2h
savoir régler les voiles selon les allures demandées	
S'arrêter à toutes les allures	
Globalisation de la navigation, intégration des consignes, création du projet de navigation	
Séance : Alternative à la météo difficile	
Orientation	2h
Matelotage	
Météorologie	
Théorie environnementale (marées, faune, flore.....)	
video et analyse	
Théorie fondamentale	
Pour mieux comprendre l'univers de mon sport	