

Dates : les lundis 20, 27 septembre, 4 et 18 octobre et le 8 novembre de 8h30 à 16h30 (risques de retours tardifs)

Enseignants : M. Lesellier (conseiller pédagogique)et M. Bigogne (nous sommes chacun sur un bateau à moteur)

Lieu : étangs de Cergy (allers-retours en car)

Prévoir quelques vêtements et sous-vêtements de rechange (3 « tenues » sont généralement nécessaires une pour le matin, une seconde pour l'après-midi si celle du matin est mouillée, la troisième pour l'aller, le pique-nique et le retour.)

Utiliser des vêtements peu fragiles ou usagés.

_ Des vêtements chauds car l'évaporation provoque un refroidissement de la peau, des chaussettes de laine

(le corps humain se refroidit 40 fois plus vite dans l'eau qu'à l'air libre),

_ une paire de gants en laine + une paire de gants « caoutchouc » (ou une paire isotherme)

_ Des chaussures qui ne craignent pas l'eau (de préférence une paire de bottes, à défaut une paire de tennis usagés)

_ Un coupe-vent ou un ciré (un anorak imperméable)

_ Une serviette de toilette.







L'alimentation

Les activités nautiques "consomment" des calories (grand air, évaporation, froid, dépense musculaire, durée de l'activité)Il est donc nécessaire de prévoir une alimentation "énergétique" : fruits secs, biscuits, chocolat, aliments riches en glucides (rapides et lents).




- un pique-nique adapté et complet (plat chaud si possible dans un thermos) + bouteille d'eau)

Module d'apprentissage type (changements possibles selon la météo)

	Compétences spécifiques abordées pendant l'activité dans les domaines de			Connaissances liées à l'activité
	L'Equilibre	La Propulsion	La Direction	
1^{ère} séance Matin - sans les voiles - pagaies, dérive, gouvernail (barre, safran)	- s'équilibrer sur son bateau - se déplacer dans et hors du bateau 	- utiliser les pagaies pour se déplacer 	- agir sur la barre pour se diriger 	- choisir l'équipement nécessaire - s'équiper en fonction des conditions météo - nommer les différentes parties du bateau - nommer le nom des équipements - équiper son bateau
1^{ère} séance Après-midi - avec voiles Breiz-Aisne ou voiles optimist si conditions favorables	- se placer pour équilibrer son bateau 	- utiliser les voiles Breiz-Aisne pour avancer 	- maintenir un cap en poussée (vent arrière) ou en vent de travers (grand largue) 	- amarrer son bateau à un autre bateau 

Notions à aborder ou à reprendre en classe entre la 1 ^{ère} et la 2 ^{ème} séance				Connaissances liées à l'activité
	L'Equilibre	La Propulsion	La Direction	
2^{ème} séance Matin - voiles optimist	- se placer par rapport à la voile gonflée (le barreur face à la voile) - se placer pour équilibrer son bateau (placement longitudinal et latéral) - agir, être mobile avec tout l'équipement du bateau	- agir (tirer, lâcher) sur l'écoute de voile pour faire avancer le bateau 	- maintenir un cap en poussée (vent arrière) ou en vent de travers - s'arrêter face au vent (position d'attente) 	- gréer son bateau - faire un nœud de 8 sur l'écoute de voile - estimer la direction du vent 
2^{ème} séance après-midi - voiles optimist	- se placer par rapport à la voile gonflée (le barreur face à la voile) - se placer pour mettre son bateau à plat - se déplacer lors du virement de bord	- prendre toutes les commandes (barre et écoute de voile) dès que possible - maintenir de la vitesse pour manœuvrer 	- virer de bord (virer face au vent en poussant la barre) - retrouver un cap après le virement de bord - naviguer en vent de travers 	- estimer la vitesse du bateau en déplacement pour manœuvrer - enchaîner rapidement des actions pour embarquer et débarquer 

	<i>L'Equilibre</i>	<i>La Propulsion</i>	<i>La Direction</i>	<i>Connaissances liées à l'activité</i>
<p>3^{ème} séance Matin</p> <p>- voiles optimist</p>	<p>- embarquer et débarquer de plus en plus rapidement en se mouillant le moins possible</p> 	<p>- agir sur la voile pour ralentir</p> 	<p>- conserver un cap</p> <p>- suivre un alignement</p> <p>- agir sur la barre pour ralentir</p> 	<p>- le relâchement de l'écoute de voile limite l'action propulsive du vent dans la voile.</p> <p>- (plus difficile) éloigner la barre de soi en la poussant permet de s'éloigner de l'axe du vent donc de ralentir.</p>
<p>3^{ème} séance Après-midi</p> <p>- voiles optimist</p> <p>Début de navigation seul</p>	<p>- équilibrer le bateau pour naviguer seul</p> <p>- se déplacer rapidement lors du virement de bord</p> 	<p>- agir sur la voile pour accélérer ou ralentir</p> 	<p>- agir sur la barre pour se dégager d'une direction face au vent</p> <p>- suivre un cap pour être constamment en mouvement</p> <p>- virer de bord seul de plus en plus rapidement et de plus en plus efficacement</p> 	<p>- estimer la position du bateau par rapport au vent et par rapport à une cible</p>

	<i>L'Equilibre</i>	<i>La Propulsion</i>	<i>La Direction</i>	<i>Connaissances liées à l'activité</i>
<p>4^{ème} séance Matin</p> <p>- voiles optimist</p> <p>Navigation seul de préférence</p>	<p>- équilibrer le bateau pour naviguer seul</p> <p>- agir pour attraper un objet, déposer un objet</p> 	<p>- agir sur la voile pour maintenir la vitesse au près</p> 	<p>- élargir l'espace de navigation, se rapprocher de la navigation au près</p> 	<p>- prendre des indices de plus en plus pertinents sur le vent, la voile, l'environnement</p> <p>- agir, réagir en toutes circonstances sur l'eau et hors de l'eau</p>
<p>4^{ème} séance Après-midi</p> <p>- voiles optimist</p>	<p>- se déplacer rapidement dans le bateau lors d'un empannage</p>	<p>- agir sur la voile pour maintenir la vitesse dans toutes les directions</p>	<p>- empanner (dos au vent en tirant la barre)</p>	<p>- construire et ajuster une trajectoire pour joindre plusieurs points</p>

<p>5^{ème} séance Matin</p> <p>- voiles optimist</p>	<p>- naviguer seul et se rendre à différents points quelque soit la direction la direction du vent</p> <p>- choisir seul une trajectoire pour se rendre à un point défini</p>		<p>- anticiper les trajectoires à terre</p> <p>- construire et ajuster une trajectoire pour joindre plusieurs points</p>
<p>5^{ème} séance Après-midi</p> <p>- voiles optimist</p>	<p>- rechercher l'efficacité dans le cadre d'une régate</p>  		<p>- connaître les règles d'une régate (contacts avec les autres bateaux,...)</p>