

## **Séance 1 :**

### Objectif :

- Prendre connaissance de la structure, du personnel, du matériel, de l'équipement...
- Tests de natation.
- Premier contact avec le bateau (terminologie, monter les voiles).
- Premier contact avec l'eau (type aller et retour).
- Point sur ce qu'il faut retenir et réinjecter dans de futures séances ou autres activités.

### L'élève doit être capable de :

- Stocker ses affaires personnelles dans les vestiaires, de séquiper en fonction des conditions météorologique rencontrées, de reconnaître le gilet de sauvetage à sa taille...
- Porter les bateaux (dos droit) sans se faire mal.
- Comprendre la façon de gréer les voiles.
- Maintenir son bateau face au vent dans l'eau, monter à bord pour partir puis redescendre pour remonter le bateau sur la plage.

## **Séance 2 :**

### Objectif :

- Retour sur la séance précédente par les élèves. (gréer, dégréer, s'équiper).
- Mettre à l'eau, partir, tourner, revenir au bord...
- Prendre connaissance du pied marin (jeu d'équilibre).

### L'élève doit être capable de :

- S'équiper, gréer, mettre à l'eau, dégréer
- Suivre une direction
- Tourner puis revenir à un point souhaité...
- Se déplacer, à 4 pattes, accroupis, debout...

### **Séance 3 :**

#### Objectifs :

- Confirmation sur l'équipement/le gréement.
- Manutention des bateaux de plus en plus adaptée.
- Contrôler une trajectoire pour contourner un objectif mobile puis fixe.
- Approcher une technique de virage spécifique (empannage/cata, virement/optimist).
- Déplacement plus aisé sur le bateau et le trampoline.
- Rôle général du jeu de voile.
- Départ et arrivée de plage de plus en plus contrôlés.

#### L'élève doit être capable de :

- S'autogérer et conseiller ses camarades (équipement/gréement).
- Se mettre à plusieurs pour déplacer les bateaux.
- Pousser et tirer la barre pour suivre une trajectoire.
- Faire la différence entre la droite et la gauche.
- Retenir une consigne simple sur une action spécifique.
- D'avoir une mobilité confiante sur l'engin.
- Observer l'incidence du réglage des voiles sur le fonctionnement de l'engin.
- Être à l'arrêt dans 30 cm d'eau au départ et à l'arrivée de plage.

### **Séance 4 :**

#### Objectif :

- Manutention sans problème.
- Contournement d'objectifs fixes.
- Maîtrise des premières manœuvres (empannage/cata, virement/optimist).
- Comprendre le fonctionnement et le rôle des voiles :
  - Sur un trajet direct
  - Lors d'une manœuvre
  - Approche des allures (travers/bon plein).
- Amélioration du déplacement durant les manœuvres.

#### L'élève doit être capable de :

- S'organiser en groupe (à terre et sur l'eau).
- Prendre un repère précis et le suivre.
- Se concentrer sur une trajectoire future à prendre.
- S'aider de la voile pour atteindre cet objectif.
- Maîtriser la barre durant la manœuvre.

- Maîtriser le réglage des voiles durant les manœuvres simples.
  - Je tire sur l'écoute le bateau accélère et gîte.
  - Je la relâche, il ralenti et contre gîte.
- Trouver un ordre de passage à bord du bateau pour toutes les manœuvres.

## **Séance 5 :**

### Objectifs :

- Autonomie complète du départ et de l'arrivée.
- Réalisation d'un parcours entre deux objectifs fixes.
- Optimisation des premières manœuvres afin de passer à d'autres plus complexes.
- Travail sur le ralenti et l'arrêt complet du véhicule !

### L'élève doit être capable de :

- S'organiser collectivement pour le départ et l'arrivée.
- Prendre les bons repères visuels pour atteindre leur objectif.
- Synchroniser plusieurs actions durant les manœuvres :
  - Ex : l'empannage : → je choque l'écoute.
  - (cata) → je tire ma barre.
  - je me déplace.
  - je vise mon objectif.
  - je règle mes voiles.
- Maîtriser l'arrêt à la cape.

## **Séance 6 :**

### Objectifs :

- Réalisation d'un parcours plus complexe, avec une remontée au vent (genre un triangle aplati).
- Travail et jeu sur le virement de bord en cata et l'empannage en optimist.
- Optimisation de l'arrêt de l'engin à toute les allures.

### L'élève doit être capable de :

- Régler correctement ses voiles pour atteindre un objectif au vent.
- Maîtriser la vitesse du bateau durant les manœuvres.
- Hiérarchiser les actions durant des manœuvres complexes.

## **Séance 7 :**

Objectifs :

- Réalisation d'un parcours avec une remontée au vent et une descente sous le vent, avec une forte angulation des axes de parcours.
- Retour sur toutes les manœuvres.

L'élève doit être capable de :

- Maîtriser ses repères visuels/tactiles lors du parcours.
- Maîtriser le réglage des voiles à toutes les allures.
- Se remémorer l'organisation de toutes les manœuvres.

## **Séance 8 :**

Objectifs :

- Révision de toutes les acquisitions.
- Parcours tests.
- Petite régates ludique.

L'élève doit être capable de :

- Coordonner, synchroniser et enchaîner toutes les actions et manœuvres pour faire le parcours correctement.
- Participer à la régates avec dynamisme.



## Passage du cycle 1 au cycle 2

Objectifs :

- Changer de support de navigation.
- Naviguer en équipage réduit.
- Améliorer nos compétences nautiques.
- Faire appel à nos souvenirs et les réinjecter dans de nouvelles activités.
- Se situer dans un espace mal maîtrisé...