

BL NIVEAU BLANC

DÉCOUVRIR LA VOILE

TECHNIQUE

Avancer avec l'aide d'une voile et se diriger en utilisant la barre.

MISE À L'EAU EMBARQUEMENT

Orientier le support (et le grément en PAV) avant d'embarquer.

Embarquer sans compromettre l'équilibre.

Se préparer au départ (gréement hors de l'eau).

TRAJECTOIRES DIRECTES

Gonfler la voile pour avancer.

Utiliser la barre pour se diriger.

SÉCURITÉ

Appliquer les consignes de sécurité énoncées par le moniteur.

S'équiper avec le matériel proposé.

Rester attentif aux conseils de sécurité.

SENS-MARIN/ENVIRONNEMENT

Respecter l'environnement.

ENVIRONNEMENT

Ramener à terre ses débris.

JA NIVEAU 1 JAUNE

SE DÉPLACER À LA VOILE SUR DES TRAJECTOIRES DIRECTES

TECHNIQUE

TRAJECTOIRES DIRECTES

Lâcher la main arrière pour rétablir son équilibre.

ARRÊT

Utiliser la voile pour ralentir (PAV: grément hors de l'eau).

Utiliser la barre pour ralentir.

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 manoeuvre.

SÉCURITÉ

Limiter les risques de blessures lors du portage et du relevé de voile en planche.

Se préparer au remorquage.

SENS-MARIN/ENVIRONNEMENT

SENS MARIN

Faire deux noeuds marins.

Sur la plage ou à l'arrêt sur l'eau, savoir d'où vient le vent.

ENVIRONNEMENT

Signaler les objets polluants ou dangereux.

Respecter les consignes de préservation des milieux rencontrés.

JA/OR NIVEAU JAUNE/ORANGE

NAVIGUER À TOUTES LES ALLURES

TECHNIQUE

Naviguer à toutes allures.

TRAJECTOIRES DIRECTES

Adapter l'ouverture de la voile à l'allure.

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

Conservier une trajectoire fixe.

Utiliser le grément pour se diriger.

Se déplacer pour équilibrer le support en latéral.

SÉCURITÉ

Connaître et respecter les procédures et les manoeuvres de sécurité fondamentales.

Signaler ses difficultés.

Repérer les dangers éventuels sur le parcours proposé.

Se regrouper.

Expérimenter les manoeuvres courantes de sécurité dans des conditions aménagées (participer au ressalage d'un bateau, mise à la cape ...).

SENS-MARIN/ENVIRONNEMENT

Percevoir les éléments de l'environnement qui influent directement sur sa pratique.

SENS MARIN

Situer sa zone de départ.

ENVIRONNEMENT

Connaître les espèces naturelles les plus courantes rencontrées sur le plan d'eau.

OR NIVEAU 2 ORANGE

ATTEINDRE TOUT POINT DU PLAN D'EAU

TECHNIQUE

TRAJECTOIRES DIRECTES

Utiliser le rappel/trapèze/suspension pour équilibrer le support en latéral.

TRAJECTOIRES INDIRECTES

Ajuster la trajectoire à une ouverture de voile donnée.

Virer de bord et empanner sans s'arrêter.

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

SÉCURITÉ

Participer au choix d'un programme ou d'une zone de navigation.

Surveiller l'état du bateau ou de la planche.

SENS-MARIN/ENVIRONNEMENT

SENS MARIN

Connaître la dynamique des marées, ou les éventuels mouvements d'eau en plans d'eau intérieurs.

Evaluer la force du vent et l'état de la mer.

OR/VE NIVEAU ORANGE/VERT

NAVIGUER EN SURPUISSANCE

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).

Virer de bord et empanner en contrôlant l'équilibre.

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.

PRÉPARATION DU MATÉRIEL

Gréer.

SÉCURITÉ

Assurer sa sécurité dans des conditions normales de navigation.

Participer au choix d'un programme ou d'une zone de navigation.

Surveiller l'état du bateau ou de la planche.

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 principales règles de route pour éviter les abordages.

Respecter les autres usagers de l'espace de navigation.

ENVIRONNEMENT

Connaître les espèces naturelles protégées du site de pratique.

VE NIVEAU 3 VERT

ÉVOLUER LIBREMENT DANS UNE ZONE DE NAVIGATION SURVEILLÉE

TECHNIQUE

CONDUITE EN SURPUISSANCE

Maintenir l'équilibre du support en utilisant la suspension au harnais.

COORDINATION

Connaître et effectuer les tâches de chaque poste lors des manoeuvres.

PRÉPARATION DU MATÉRIEL

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 hamais).

SÉCURITÉ

Evaluer les exigences d'une situation de navigation.

Maîtriser les manoeuvres courantes de sécurité (homme à la mer, départs et arrivées dans des conditions difficiles, arrêt rapide, marche arrière...).

SENS-MARIN/ENVIRONNEMENT

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 principaux règlements liés aux sites de pratique.