

# LA PLANCHE A VOILE A L'ECOLE

*Cahier du maître*

C.D.V. 22 Commission Voile à l'école  
CDDP des Côtes-d'Armor

# SOMMAIRE

## CAHIER DU MAITRE

p 8 à 11

Thème 1 : FAMILIARISATION / EQUILIBRE

Objectif 1 - Etre capable de se déplacer sur la planche sans chuter.

Objectif 2 - Dédramatiser la chute.

Objectif 3 - Utiliser le corps pour transmettre une force à la planche.

p 12 à 13

Thème 2 : NAVIGATION EN POUSSEE AVEC LA VOILE ECRAN

Objectif 1 - Se déplacer en utilisant une voile écran.

p 14 à 16

Thème 3 : DECOUVERTE DE LA DIRECTION, PAR UNE NAVIGATION AVEC VOILE ECRAN

Objectif 1 - Identifier la commande floteur.

Objectif 2 - Identifier la commande gréement.

p 17 à 18

Thème 4 : LE GREEMENT STANDARD

Objectif 1 - Gréer sa planche à voile.

p 19 à 23

Thème 5 : TRANSMISSION DE LA POUSSEE DE LA VOILE AU FLOTTEUR

Objectif 1 - Etre capable de relever sa voile.

Objectif 2 - Faire pivoter la planche à l'aide du gréement.

Objectif 3 - Découvrir la position neutre du gréement.

Objectif 4 - Démarrer et naviguer au vent de travers.

p 24 à 25

Thème 6 : MAITRISE DE LA PROPULSION

Objectif 1 - Contrôler sa vitesse : Démarrer - Accélérer - Ralentir.

p 26 à 27

Thème 7 : MAITRISE DE LA TRAJECTOIRE

Objectif 1 - Modifier sa trajectoire.

p 28 à 30

Thème 8 - CONSTRUCTION DE L'ALLURE DU PRES

Objectif 1 - Se rapprocher de l'axe du vent.

Objectif 2 - La navigation indirecte : le louvoyage.

p 31 à 33

Thème 9 - MANOEUVRES

Objectif 1 - Découvrir la technique du virement de bord.

Objectif 2 - Découvrir la technique de l'empennage.

## CAHIER DE L'ELEVE

INFORMATIONS

Fiche 1 : La tenue vestimentaire.

Fiche 2 : Les consignes de sécurité.

Fiche 3 : La météo.

Thème 1 : FAMILIARISATION / EQUILIBRE

Fiche 4 : Equilibre sur le floteur sans gréement.

Thème 2 : NAVIGATION EN POUSSEE AVEC LA VOILE ECRAN

Fiche 5 : Navigation en poussée avec voile écran.

Thème 3 : DECOUVERTE DE LA DIRECTION, PAR UNE NAVIGATION AVEC VOILE ECRAN

Fiche 6 : Direction : identifier les commandes.

Fiche 7 : Auto-test n°2.

Thème 4 : GREEMENT STANDARD

Fiche 8 : La planche à voile.

Thème 5 : TRANSMISSION DE LA POUSSEE DE LA VOILE AU FLOTTEUR

Fiche 9 : Le relever de voile - le 360°.

Fiche 10 : La position de démarrage.

Thème 6 : MAITRISE DE LA PROPULSION

Fiche 11 : Maîtriser la propulsion.

Thème 7 : MAITRISE DE LA TRAJECTOIRE

Fiche 12 : Direction.

Thème 8 - CONSTRUCTION DE L'ALLURE DU PRES

Fiche 13 : La navigation indirecte.

Fiche 14 : Auto-test n°3.

Thème 9 - LES MANOEUVRES

Fiche 15 : Les manoeuvres.

*Le document "La voile à l'école", édité en en 1995-1996 et orienté sur la pratique de l'optimist, a contribué au développement quantitatif et qualitatif de cette activité physique fortement ancrée dans le patrimoine culturel et sportif du département des Côtes d'Armor.*

*Encouragés par ces résultats et soucieux de diversifier l'approche pédagogique, les membres de la commission "Voile à l'école" ont élargi leur réflexion à la pratique de la planche à voile et du catamaran.*

*Cette collaboration efficace et fructueuse entre des enseignants de l'Education Nationale et des techniciens de la Fédération Française de Voile s'est concrétisée par la rédaction et la production en commun de quatre nouveaux livrets. Qu'ils en soient remerciés.*

*Un livret du maître et un livret de l'élève pour chacun des supports étudiés, la planche à voile et le catamaran, viennent ainsi enrichir la documentation pédagogique départementale.*

*Nul doute que la diversité des situations proposées ne contribue à convaincre un nombre accru d'enseignants de l'intérêt que peut représenter pour leurs élèves une pratique diversifiée de la voile à l'école élémentaire.*

**Jean-Michel EPLE**  
**Inspecteur d'Académie des Côtes d'Armor**

**Composition de la commission " VOILE A L'ECOLE "**  
**du C.D.V. 22, auteur des deux cahiers de l'élève et du maître**  
**"Planche à voile"**

**Sébastien ALLARD**

B.E.E.S. 1er degré, Comité Départemental de Voile des Côtes d'Armor.

**Pascal BILLON**

Instituteur public, animateur "voile à l'école", circonscription de Paimpol.

**Bertrand CALVARIN**

B.E.E.S. 2ème degré, directeur du Centre Nautique de Chatelaudren.

**Yvon FURET**

B.E.E.S. 2ème degré, Conseiller Technique, Comité Départemental de Voile des Côtes d'Armor.

**Gildas GICQUEL**

B.E.E.S. 1er degré, directeur du Centre Nautique de Loguivy.

**Jacques LE GARLANTEZEC**

Conseiller pédagogique départemental en éducation physique et sportive des Côtes d'Armor.

**Thierry LEULLIER**

B.E.E.S. 2ème degré, directeur du Centre Nautique "La Mouette Sinagote", Séné (56).

**Frédéric PIERRE**

Président de la Base Nautique de l'Île Grande en Pleumeur-Bodou .

B.E.E.S. 1er degré : Brevet d'Etat d'Educateur Sportif 1er degré

B.E.E.S. 2ème degré : Brevet d'Etat d'Educateur Sportif 2ème degré (ce brevet comporte 3 degrés)

**Composition de la commission " VOILE A L'ECOLE "**  
**du C.D.V. 22, auteur des deux cahiers de l'élève et du maître**  
**"Catamaran"**

**Philippe BIARNES**

B.E.E.S. 1er degré, centre nautique de Perros-Guirec.

**Jean-Pierre COLLEU**

Conseiller pédagogique départemental en éducation physique et sportive des Côtes d'Armor.

**Guy DESCAMPS**

Inspecteur de l'Education nationale, circonscription de LANNION.

**Yann DUVAL**

B.E.E.S. 1er degré, centre nautique de SAINT-CAST.

**Pierre FURET**

Vice-président du Comité Départemental de Voile des Côtes d'Armor.

Conseiller pédagogique retraité (Education nationale).

Responsable de la commission "VOILE A L'ECOLE".

**Stan. HUGARD**

B.E.E.S. 1er degré, centre nautique de JUGON-LES-LACS.

**Ronan KOMPF**

B.E.E.S. 1er degré, centre nautique municipal de PLESTIN-LES-GREVES.

**Pierre LE BOUCHER**

Directeur de l'école publique *Gabriel Le Bras* PAIMPOL.

Président du centre nautique du TRIEUX.

Membre de la commission nationale mixte F.F.V. - Education nationale.

**Jean-Paul LE SECH**

B.E.E.S. 1er degré, responsable des activités nautiques à la base de BINIC.

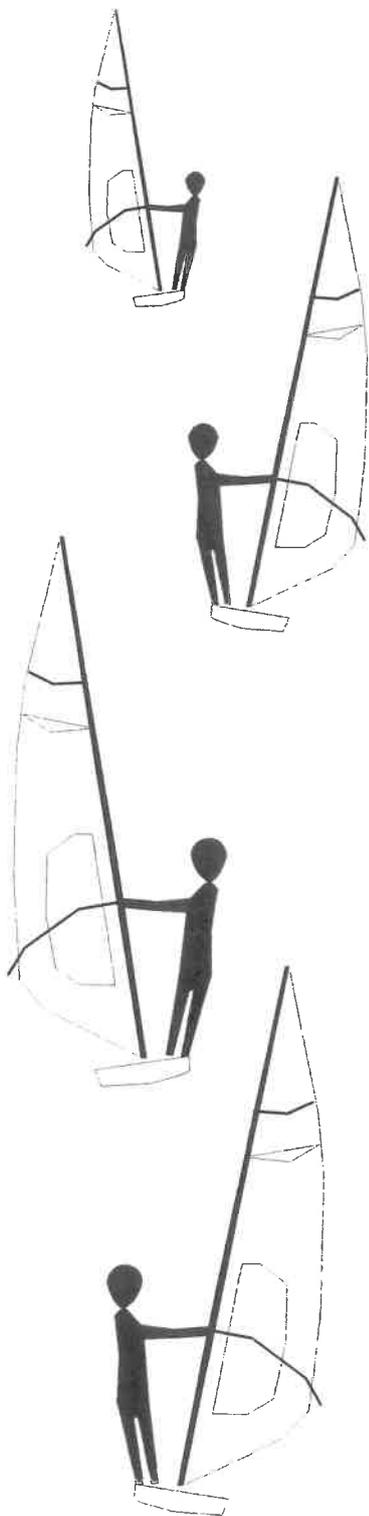
**Hervé NIVET**

B.E.E.S. 1er degré, Comité Départemental de Voile des Côtes d'Armor.

Animateur de l'Ecole de Voile Itinérante (Voile à l'école) du département 22.

**Gildas RATEAU**

B.E.E.S. 1er degré, centre nautique de BINIC.



## AVANT - PROPOS

En 1995 et 1996, la commission " Voile à l'école " du Comité Départemental de Voile des Côtes d'Armor a produit deux **cahiers pédagogiques**, l'un à destination des maîtres, l'autre à destination de élèves, concernant l'initiation à la voile sur **optimist**. Ces documents ont reçu le meilleur accueil.

Certains centres nautiques initiant leurs élèves sur **catamaran** et **planche à voile** ont souhaité que des cahiers pédagogiques analogues soient conçus pour ces nouveaux supports.

C'est à cette tâche que s'est attelée la Commission durant deux ans. Aujourd'hui paraissent donc :

- un cahier du maître sur la planche à voile.
- un cahier de l'élève.

### RAPPEL

- Ces documents concernent exclusivement "**la Voile à l'école**" dans le cadre d'une initiation **première** et s'adressent plus particulièrement aux maîtres **non-spécialistes** de la voile afin qu'ils puissent préparer les activités, les comprendre, les suivre en connaissance de cause, être des interlocuteurs à part entière lors de l'élaboration du projet de classe ou d'école. En quelque sorte, ces documents sont une **référence**, une **aide à la préparation de la classe de voile**, au même titre qu'un document pour la préparation d'une classe de FRANÇAIS ou de MATHÉMATIQUES.

- Ils tiennent compte d'une **progression pédagogique**.

- Cahier du maître et cahier de l'élève ont été conçus en parallèle, ainsi que l'indique le sommaire qui suit.

# Cahier du maître

# Cahier de l'élève

 Fiches consacrées à l'exposé des thèmes.

 Fiches d'exploitation des thèmes.

## Pour chaque chapitre marquant la progression pédagogique:

1) une fiche exposant un thème d'activités, avec les objectifs à atteindre et les observations que ne manquera pas de faire le maître.

2) une ou plusieurs fiches d'exploitation du thème, toujours composées de la même manière, d'abord :

- a) Le rappel du thème.
- b) Le rappel de la nature de l'activité.
- c) Le rappel de l'objectif général.

puis :

a) La mise en place sur l'eau c'est à dire la situation à proposer aux élèves pour leur permettre de découvrir une notion ou d'appliquer des consignes.

b) L'indication des consignes.

c) Le schéma ou dessin concrétisant la mise en place sur l'eau, la situation proposée.

d) Les repères observables afin de guider observations et constats du maître.

e) Les remédiations éventuelles à proposer en situation sur l'eau ou lors du retour à terre. Ces remédiations peuvent dans le cadre d'une pédagogie active être formulées par les enfants eux-mêmes.

f) Les remarques ou conclusions que pourront noter les maîtres en vue des séances ultérieures.

 Fiches consacrées aux informations préalables (tenues, consignes de sécurité, météo).

 Fiches d'exercices destinées à conceptualiser les pratiques vécues sur l'eau, à vérifier la compréhension des phénomènes (travail à proposer à terre, en classe).

## Pour chaque chapitre marquant la progression pédagogique :

Une fiche d'exercices correspondant aux thèmes et situations proposés dans dans le cahier du maître et structurée le plus souvent comme suit:

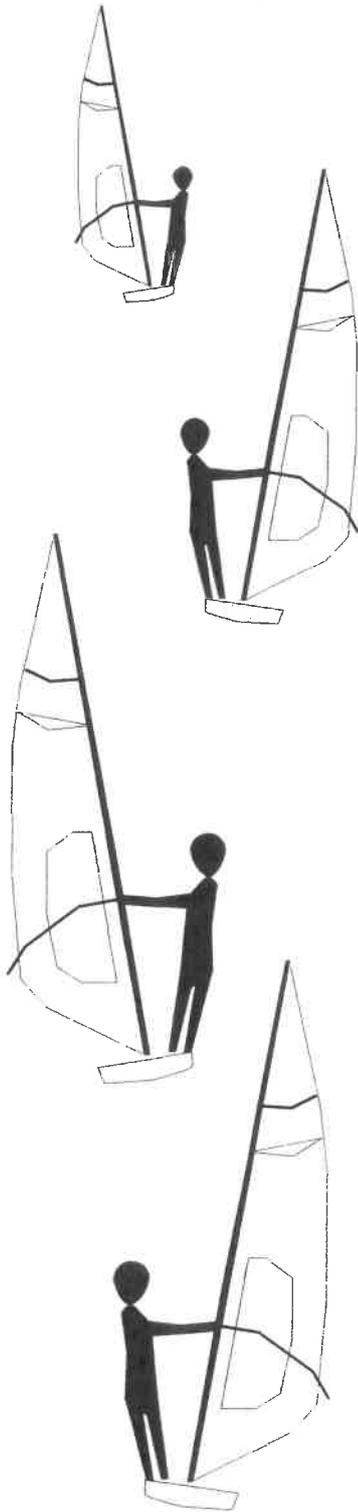
a) dessins ou schémas rappelant les situations vécues sur l'eau.

b) observation de ces dessins.

c) Vérification de la compréhension par:

- questionnaire classique.
- questionnaire à choix multiple.
- pointage de la bonne case en face d'affirmations diverses.
- indication de la bonne réponse en l'entourant.
- choix de oui ou non, vrai ou faux.
- dessin à réaliser.
- petit texte à écrire.
- auto-test etc.

# Commentaires à propos de l'utilisation de ces fiches.



- Les mises en situation, ainsi que la pédagogie appliquée devront être adaptées :

- aux conditions climatiques et à la météo du jour.
- aux conditions de fonctionnement imposées par la nature du plan d'eau et le matériel pédagogique utilisé.
- aux conditions matérielles d'accueil.

- Le plan d'eau pourra être aménagé en fonction de la progression pédagogique adoptée (mise en place de pontons, de bouées, facilité de regroupement à terre, sur l'eau ...)

- La progression dans l'apprentissage peut-être ralentie ou accélérée suivant les acquis des élèves.

- Pour des explications théoriques ou la reconstitution de situations vécues sur l'eau, lors du retour à terre ou dans le bateau de sécurité, il est nécessaire d'utiliser un plan horizontal (maquette, bateau, planche) afin qu'il y ait transfert de la pratique à la représentation mentale sans l'obstacle du plan vertical habituellement employé dans les salles de classe (le tableau noir...).

*Les termes techniques marqués d'un astérisque sont expliqués en bas de page.*

## THEME 1 : Familiarisation / Equilibre

### OBJECTIFS :

- Se déplacer sur la planche sans chuter.
- Dédramatiser la chute en continuant de découvrir la prise d'appuis sur la planche.
- Utiliser le corps pour transmettre une force à la planche.



### OBSERVATIONS :

L'enfant évolue dans un milieu mouvant sur un flotteur instable. Les chutes sont normales et fréquentes. Il est nécessaire d'améliorer l'équilibre pour les limiter.

## OBJECTIF:

Être capable de se déplacer sur la planche sans chuter.

## THEME 1

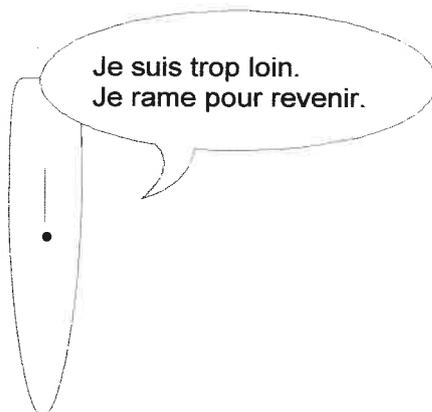
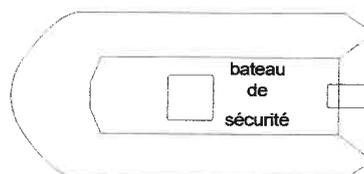
1

### Mise en place sur l'eau

Planches à voile rassemblées autour du bateau de sécurité en respectant un écart suffisant entre elles.

### Consigne

Varié les formes de déplacement (marche, quadrupédie, etc.)



### Repères observables

Déplacements peu importants ou trop importants entraînant une prise de risque insuffisante ou excessive ce qui provoque de nombreuses chutes.

### Remédiation

Utiliser la forme de jeu "Jacques a dit" pour fixer l'amplitude du déplacement.

### Remarques

- Réaliser l'exercice avec ou sans dérive, afin de mettre en évidence le rôle stabilisateur de celle-ci.
- Introduire un objet (ballon, ....)

**OBJECTIF:**  
Dédramatiser la chute.

**THEME 1**

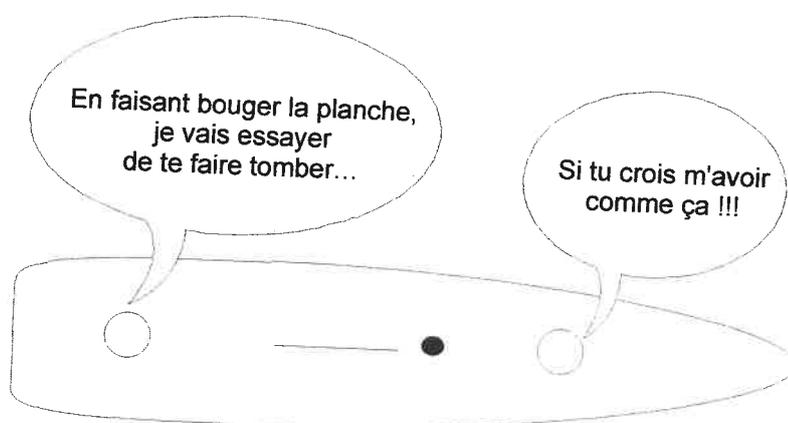
**2**

**Mise en place sur l'eau**

Planches à voile rassemblées autour du bateau de sécurité en respectant un écart suffisant entre elles. A deux sur une planche.

**Consigne**

Sans toucher son adversaire, le faire tomber à l'eau : Le premier qui marque trois points a gagné.



**Repères observables**

Certains enfants sont plus souvent en échec que d'autres.

**Remédiation**

Harmoniser la classe en groupes de niveau.

**Remarques**

- Introduire un objet (ballon, ...)
- Échange de position sur le flotteur.

## OBJECTIF:

Utiliser le corps pour transmettre une force à la planche à voile (flotteur).

## THEME 1

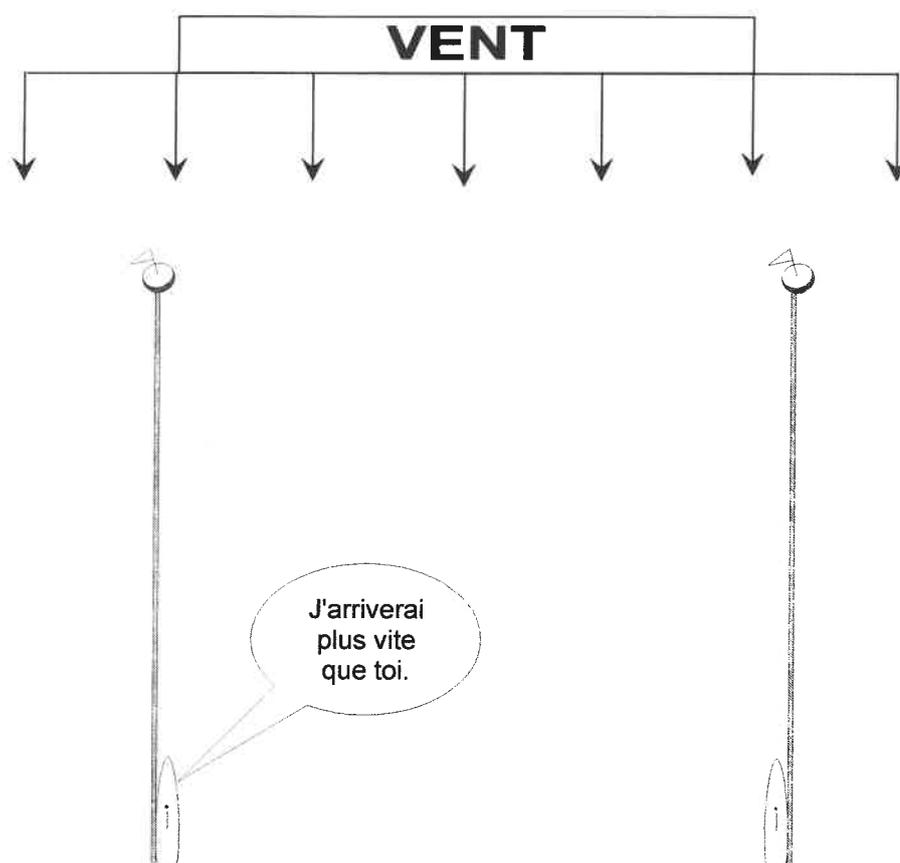
3

### Mise en place sur l'eau

Un cordage d'au moins 20 mètres est amarré à une bouée.

### Consigne

En position à genoux puis debout, aller jusqu'à la bouée en tirant sur la corde.



### Repères observables

- Absence de tonicité chez certains enfants.
- Pas de chute.

### Remédiation

- Un enfant exerce une traction contraire sur la corde fixée à la bouée.
- Tracter un ou deux enfants à faible vitesse, derrière le bateau de sécurité.

### Remarques

Cet exercice de remorquage est important pour la suite des séances.

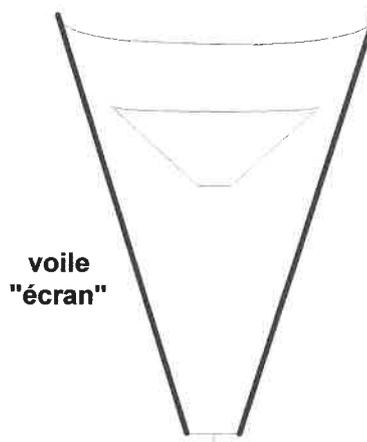
## THEME 2 : NAVIGATION EN POUSSEE AVEC LA VOILE ECRAN

### OBJECTIFS :

Se déplacer en utilisant une voile écran.



voile  
"pétale"



voile  
"écran"

### OBSERVATIONS :

- Les problèmes de peur et d'équilibre sont maintenant estompés, l'enfant va pouvoir se consacrer à l'utilisation de la force du vent pour se déplacer.
- La voile écran facilite la navigation en poussée
- L'enfant doit être capable de déterminer son premier projet de navigation.

## OBJECTIF:

Se déplacer en utilisant une voile écran.

## THEME 2

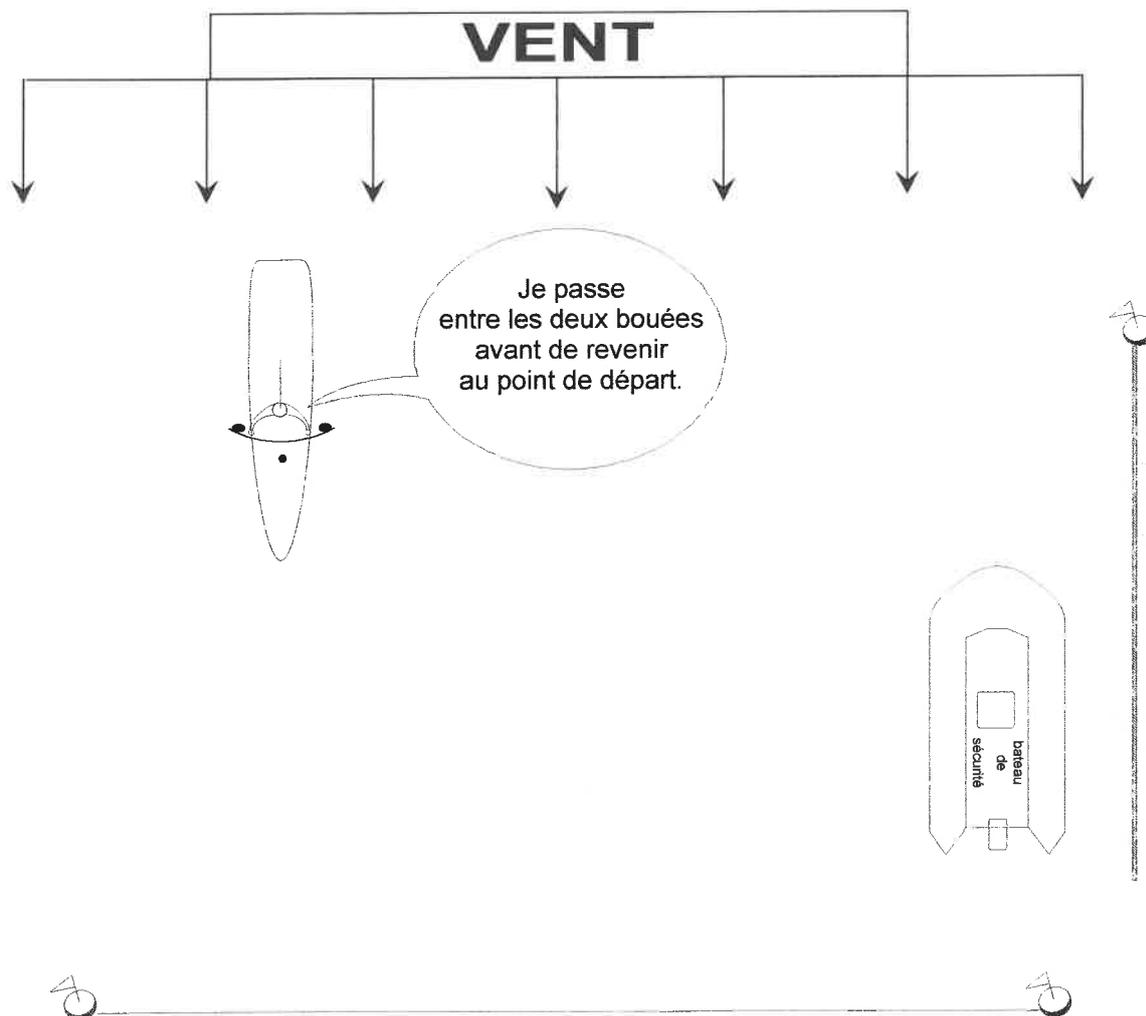
1

### Mise en place sur l'eau

Un flotteur, un aileron, une dérive, une voile écran adaptée à la taille des enfants et à la force du vent. Prévoir une zone d'arrêt matérialisée par une ligne d'eau.

### Consigne

Utiliser la voile pour rejoindre la bouée, puis revenir à l'aide des mains, de rames, du remonte vent, ou tracté par le bateau de sécurité.



### Repères observables :

- La voile est gonflée ou non.
- L'enfant sait quand il faut abaisser la voile et revenir avec l'aide des mains, du remonte-vent ou du bateau de sécurité.

### Remédiations :

- Améliorer le positionnement des pieds et des mains.
- Essayer différentes voiles.

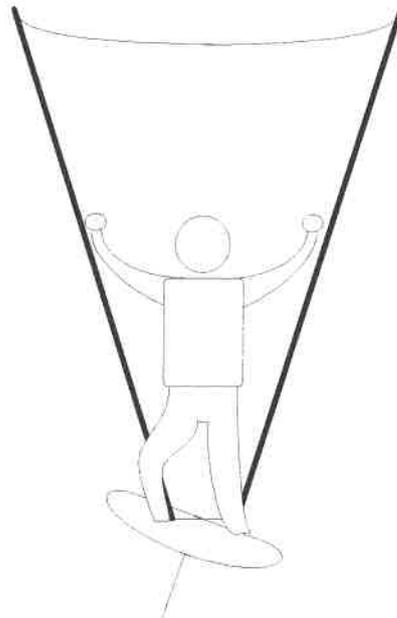
### Remarques :

- Auparavant, des girouettes, des drapeaux ont été observés afin de déterminer la direction du vent.
  - Les voiles peuvent être choisies et testées à terre.
- Variantes : essayer la marche arrière (voile à contre).

**THEME 3 :**  
**Découverte de la direction**  
**par une navigation avec voile-écran**

**OBJECTIFS :**

Identifier et associer les commandes gréement /  
flotteur



**OBSERVATIONS :**

L'enfant sait qu'il peut naviguer dans l'axe du vent. Il est maintenant important de lui faire découvrir l'utilisation des appuis plantaires et de l'inclinaison de la voile pour se diriger.

**OBJECTIF:**  
Identifier la commande flotteur.

**THEME 3**

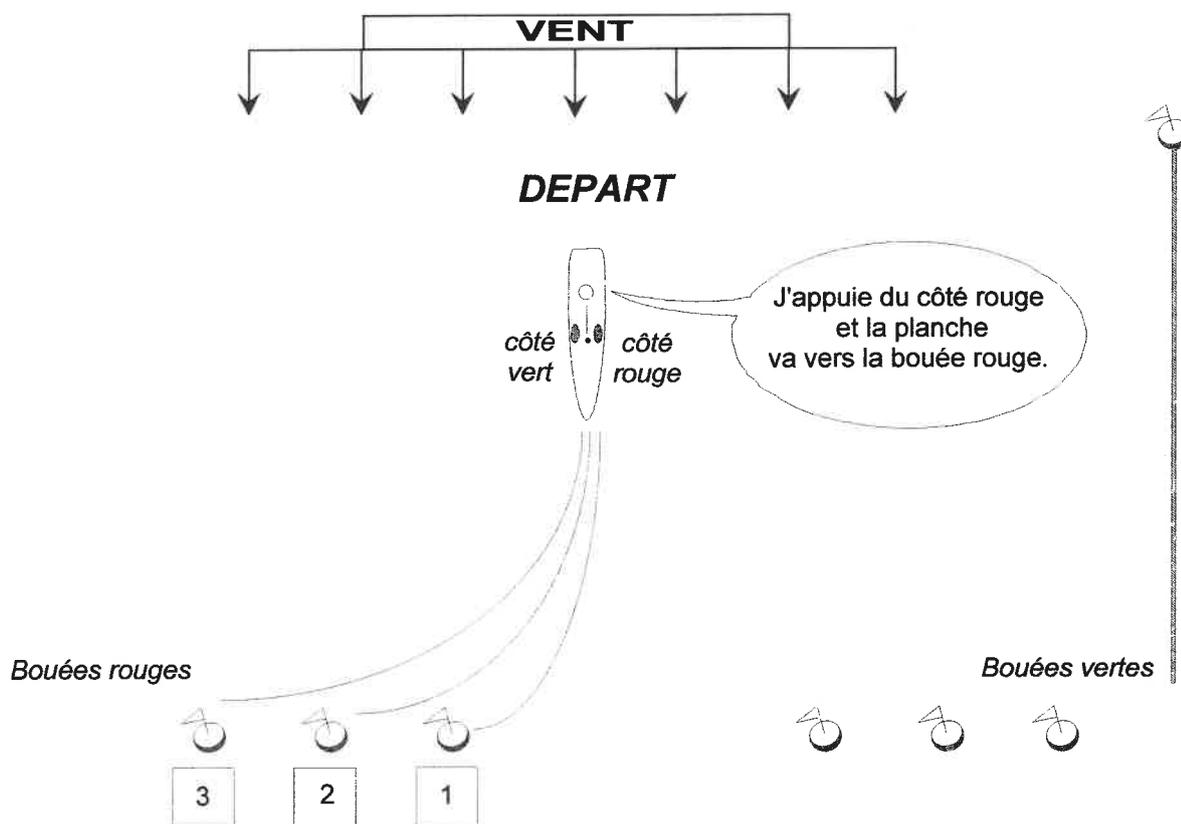
1

**Mise en place sur l'eau**

Flotteur, dérive, aileron, voile écran.

**Consigne**

Utiliser les appuis plantaires pour atteindre les bouées situées à gauche et à droite de l'axe du vent dans l'ordre croissant à partir de la zone de départ.



**Repères observables**

- L'enfant n'utilise pas des appuis efficaces et/ou orientés.
- L'enfant atteint la bouée.
- L'enfant fait gîter \* le flotteur.

**Remédiations**

- Observer un enfant qui réussit.
- Matérialiser les zones d'appuis par des couleurs.

**Remarques**

- Jeux :*
- Donner des valeurs aux bouées.
  - Imposer de toucher la bouée avec le flotteur.

\*gîter : une planche à voile gîte lorsqu'elle penche sous l'influence du vent, c'est-à-dire du côté de la voile.

**OBJECTIF :**  
Identifier la commande grément.

**THEME 3**

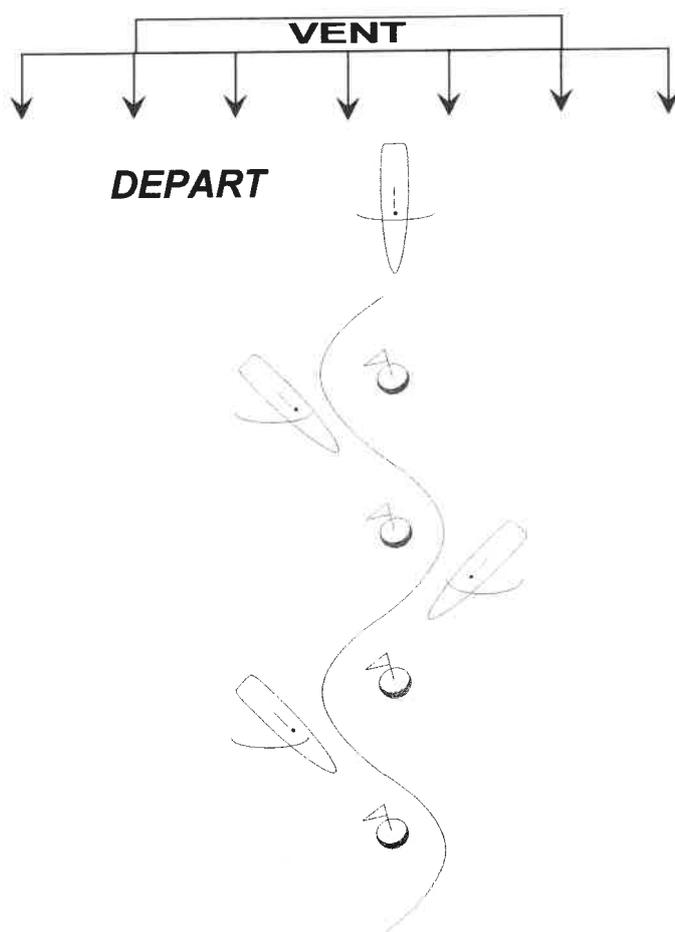
**2**

**Mise en place sur l'eau**

Flotteur, dérive, aileron, voile écran.

**Consigne**

Slalomer entre les bouées en utilisant l'inclinaison du grément.



**Repères observables**

L'enfant  
- réalise le parcours ;  
- associe les appuis plantaires et l'orientation du grément.

**Remédiation**

- Augmenter l'espacement des bouées.  
- Changer la taille des voiles.

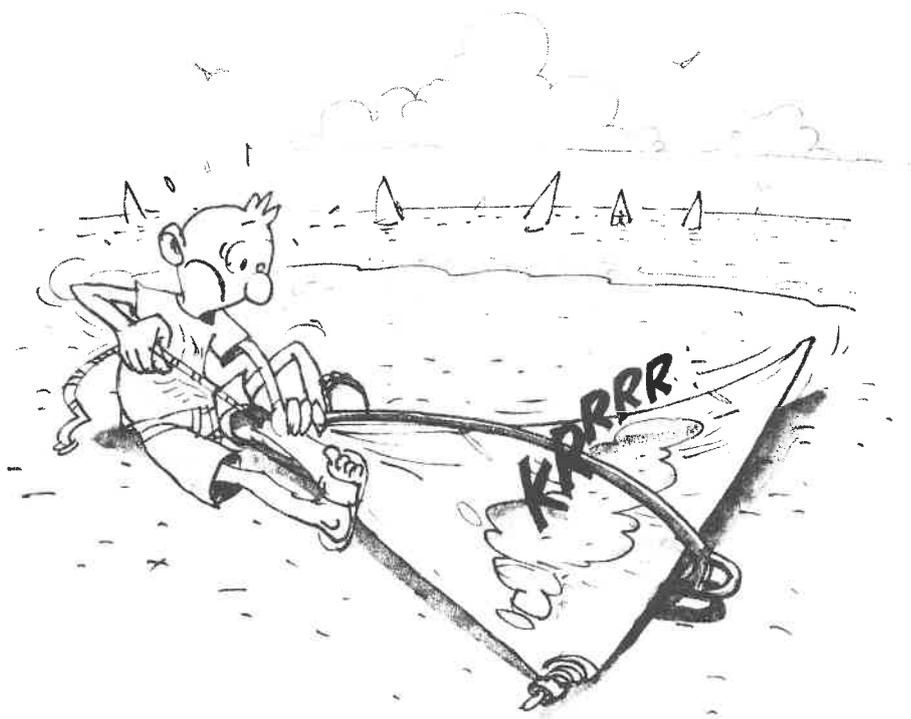
**Remarques**

Pour obtenir des changements de direction plus importants, décaler les bouées à gauche et à droite.

## THEME 4 : Le gréement standard

### OBJECTIFS :

Etre capable de gréer sa planche à voile de façon autonome (gréement standard adapté à la taille des enfants).



### OBSERVATIONS :

L'enfant franchit une étape :

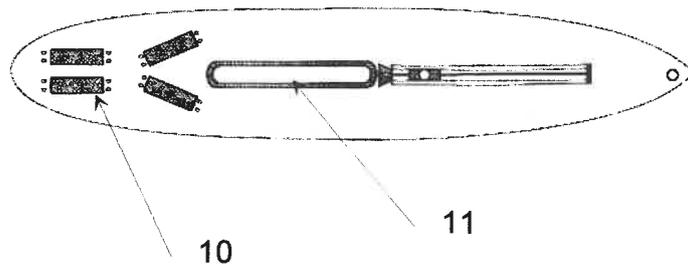
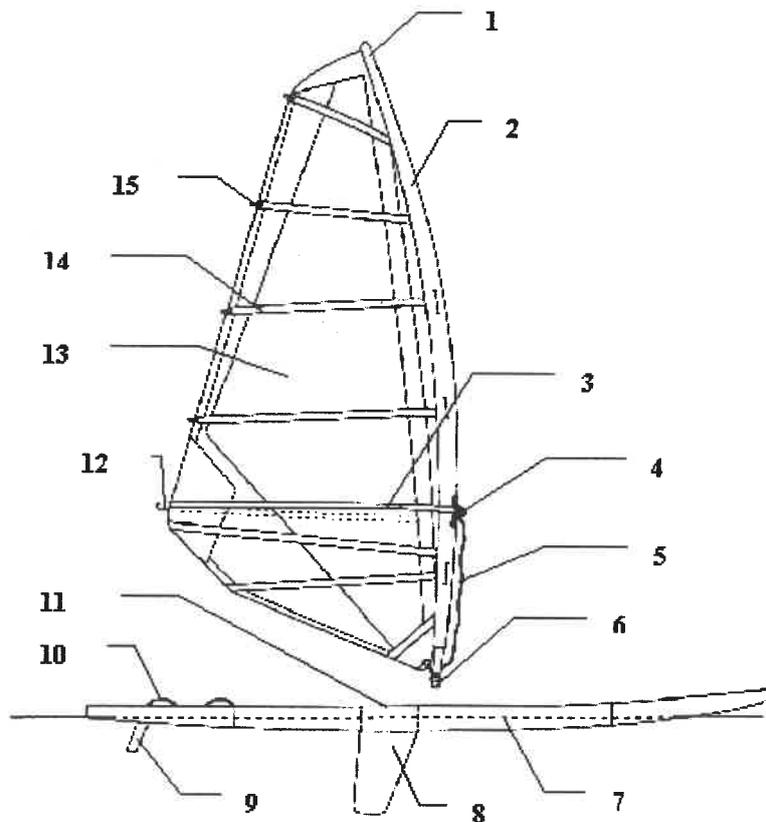
Après la voile écran, il s'approprie le gréement standard. Il sait en identifier les différents éléments et préparer son nouveau matériel.

**OBJECTIF:**

Identifier les différents éléments  
du gréement standard :  
gréer sa planche.

**THEME 4****1**

*Tes connaissances s'enrichissent, complète progressivement le schéma en indiquant les numéros dans les cases.*

**9** aileron**2** mât**14** latte**5** tire-veille**8** dérive**10** cale-pied**3** wishbone**12** point d'écoute**7** flotteur**15** gousset de latte**4** poignée de wishbone**11** puits de dérive**1** tête de mât**13** voile**6** pied de mât

## THEME 5 : Transmission de la poussée de la voile au flotteur

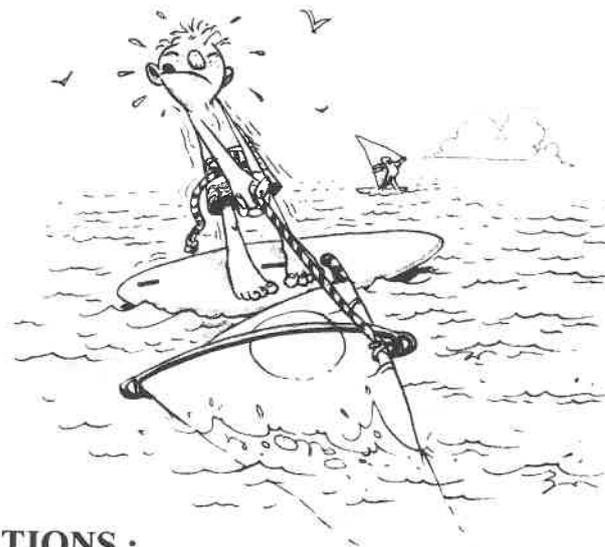
### OBJECTIFS :

Relever la voile.

Faire pivoter la planche à l'aide du gréement.

Découvrir la position neutre du gréement.

Démarrer et naviguer au vent de travers.



### OBSERVATIONS :

Naviguer c'est se déplacer. Les situations préalablement proposées répondent à ce critère. Pour éviter toute rupture avec cette démarche, une situation globale de la navigation pourra être envisagée.

Les repères observables sont les suivants :

- L'enfant chute.
- L'enfant ne relève pas son gréement.
- La voile ne se gonfle pas ou se gonfle à l'envers.

Pour remédier à ces situations et favoriser le démarrage, les objectifs ci-dessus devront être étudiés.

**OBJECTIF:**  
Être capable de relever sa voile.

**THEME 5**

1

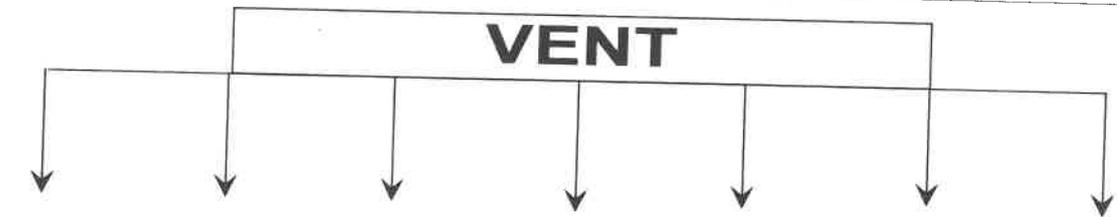
**Mise en place sur l'eau**

Planches accrochées par le puits de dérive à une ligne d'eau ou maintenues par un deuxième enfant.

**Consignes**

- Placer un pied de chaque côté du mât.
- Utiliser le poids du corps pour relever le gréement.

**VENT**



J'ai réussi à taper dans mes mains et à rattraper le mât.

Je relève ma voile et je la tiens par le mât avec une seule main.

**Repères observables**

- L'enfant réussit.
- Il utilise son poids.
- Il déplace les mains sur le tire-veille et se redresse progressivement.
- Ses appuis restent équilibrés, la planche ne tourne pas.

**Remarques**

- Insister sur la position : jambes fléchies, dos droit.
- On pourra également travailler à terre ( enfants par deux : l'un relève l'autre).

## OBJECTIF:

Faire pivoter la planche à l'aide du gréement

THEME 5

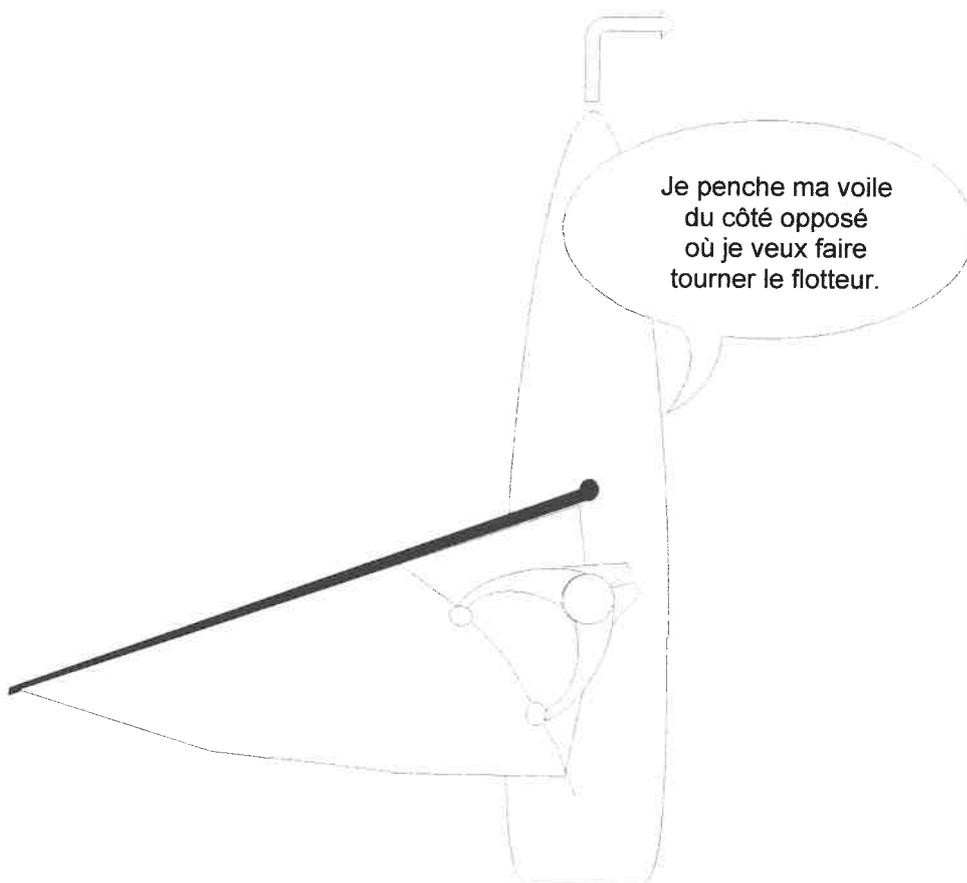
2

### Mise en place sur l'eau

Planches "immobilisées" par un plot fixé au puits de dérive.

### Consigne

Utiliser l'orientation de la voile pour obtenir une rotation de la planche.



### Repères observables

L'enfant réussit, il utilise correctement l'inclinaison du gréement et ses pieds suivent la rotation du flotteur.

### Remarques

- Près d'une plage, délimiter une zone d'évolution où l'enfant à pied.
- Sur un plan d'eau abrité, les planches dérivent, le retour s'effectue en ramant avec les mains.

**OBJECTIF:**  
Découvrir la position neutre  
du gréement

**THEME 5**

**3**

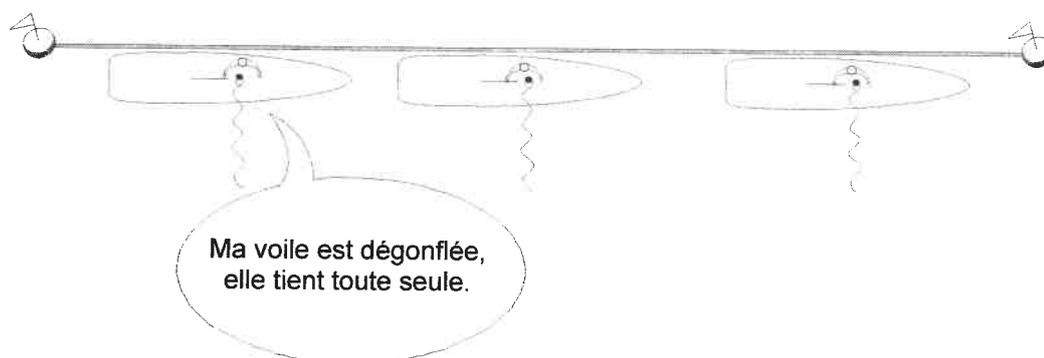
**Mise en place sur l'eau**

Planches accrochées par le puits de dérive à une ligne d'eau ou maintenues par un deuxième enfant.

**Consigne**

a) sur la plage :  
Faire découvrir aux enfants la position neutre du gréement.

b) sur l'eau :  
- Placer et maintenir le flotteur "travers au vent".  
- Relever la voile.  
- Lâcher le wishbone et le rattraper.



**Repères observables**

- Le gréement reste en équilibre.
- Le gréement "ne pèse" plus rien.
- La voile est dégonflée.
- La durée du lâcher caractérise la qualité de l'équilibre du gréement.

**Remédiation**

Retour sur la plage et reprise de l'exercice en observant un enfant en situation de réussite.

**Remarques**

- Variante : Frapper une ou plusieurs fois dans ses mains lors du lâcher de wishbone.

## OBJECTIF:

Démarrer et naviguer au vent de travers.

## THEME 5

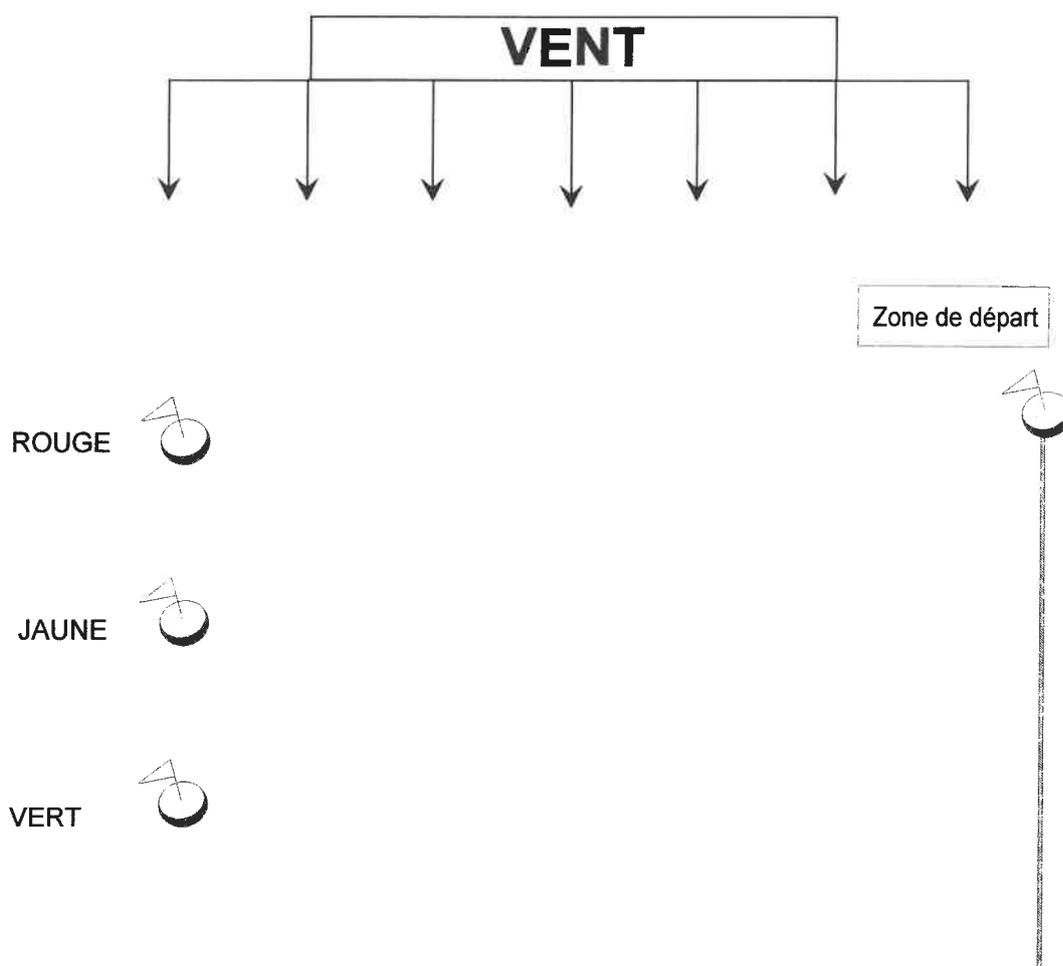
4

### Mise en place sur l'eau

- 3 bouées ou plus placées vent de travers par rapport à la zone de départ (plage, remonte-vent ou autre).
- Des pince à linge de couleurs différentes sur chacune des bouées (rouge sur la bouée rouge, ...)

### Consigne

Aller prendre une pince à linge à chacune des bouées en revenant à chaque fois au point de départ.



### Repères observables

- L'enfant agit sur le gréement (inclinaison avant/arrière) et/ou sur les appuis plantaires, pour maintenir le cap.
- L'enfant agit sur l'ouverture ou la fermeture de la voile pour gérer l'équilibre et la propulsion.

### Remarques

variantes :

- Le même parcours s'effectue en contournant une bouée sans arrêt et sans pince à linge.
- Même jeu en attribuant des points aux bouées ou sous forme de relais.

## THEME 6 : Maîtrise de la propulsion

### OBJECTIFS :

Contrôler sa vitesse :

Démarrer - Accélérer - Ralentir.



### OBSERVATIONS :

Après la découverte de la navigation avec le gréement standard, le démarrage, la propulsion, le maintien du cap, nous allons maintenant donner à l'enfant le moyen de contrôler sa vitesse en agissant sur la commande gréement (ouverture / fermeture de la voile).

## OBJECTIF:

Contrôler sa vitesse.

Démarrer - Accélérer - Ralentir

## THEME 6

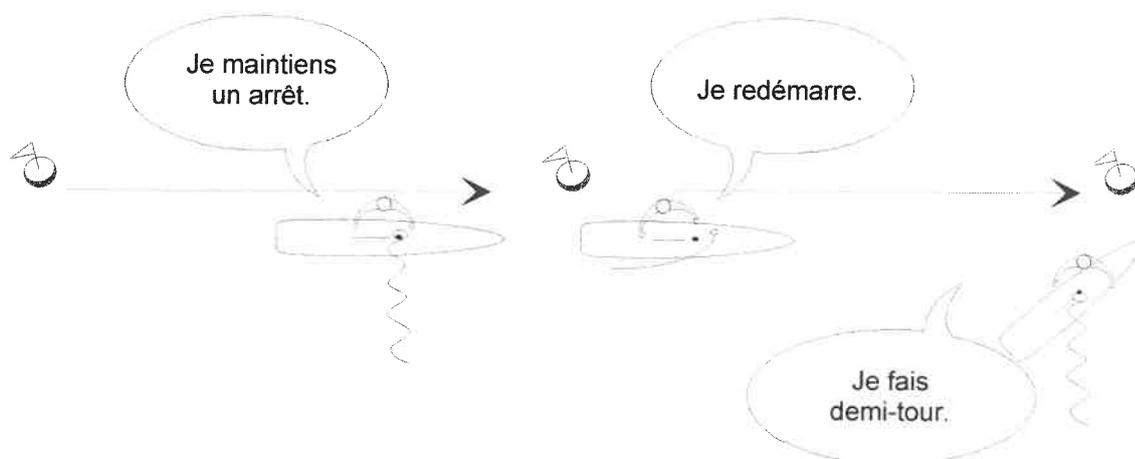
1

### Mise en place sur l'eau

- 3 bouées disposées vent de travers.

### Consigne

Naviguer sur le parcours en marquant un arrêt à chaque passage au niveau de la bouée centrale.



### Repères observables

- Les enfants conservent l'allure du vent de travers.
- L'arrêt est maintenu :
  - sans changement de cap du flotteur et sans lâcher du gréement ;
  - le dosage ouverture / fermeture de la voile est adapté.

### Remarques

Variante :

même situation mais exercice réalisé par équipes de 2, l'un des enfants commandant l'arrêt et le démarrage.

## THEME 7 : Maîtrise de la trajectoire

### OBJECTIFS :

Modifier sa trajectoire en utilisant la commande grément (inclinaison avant / arrière) associée à un transfert de pression d'un pied à l'autre selon l'inclinaison choisie.



### OBSERVATIONS :

La navigation au vent de travers est maîtrisée dans sa phase directionnelle. Il faut affiner cette compétence en rendant l'enfant capable de choisir la trajectoire la plus pertinente, pour relier le plus rapidement possible deux points.

**OBJECTIF:**  
Modifier sa trajectoire

**THEME 7**

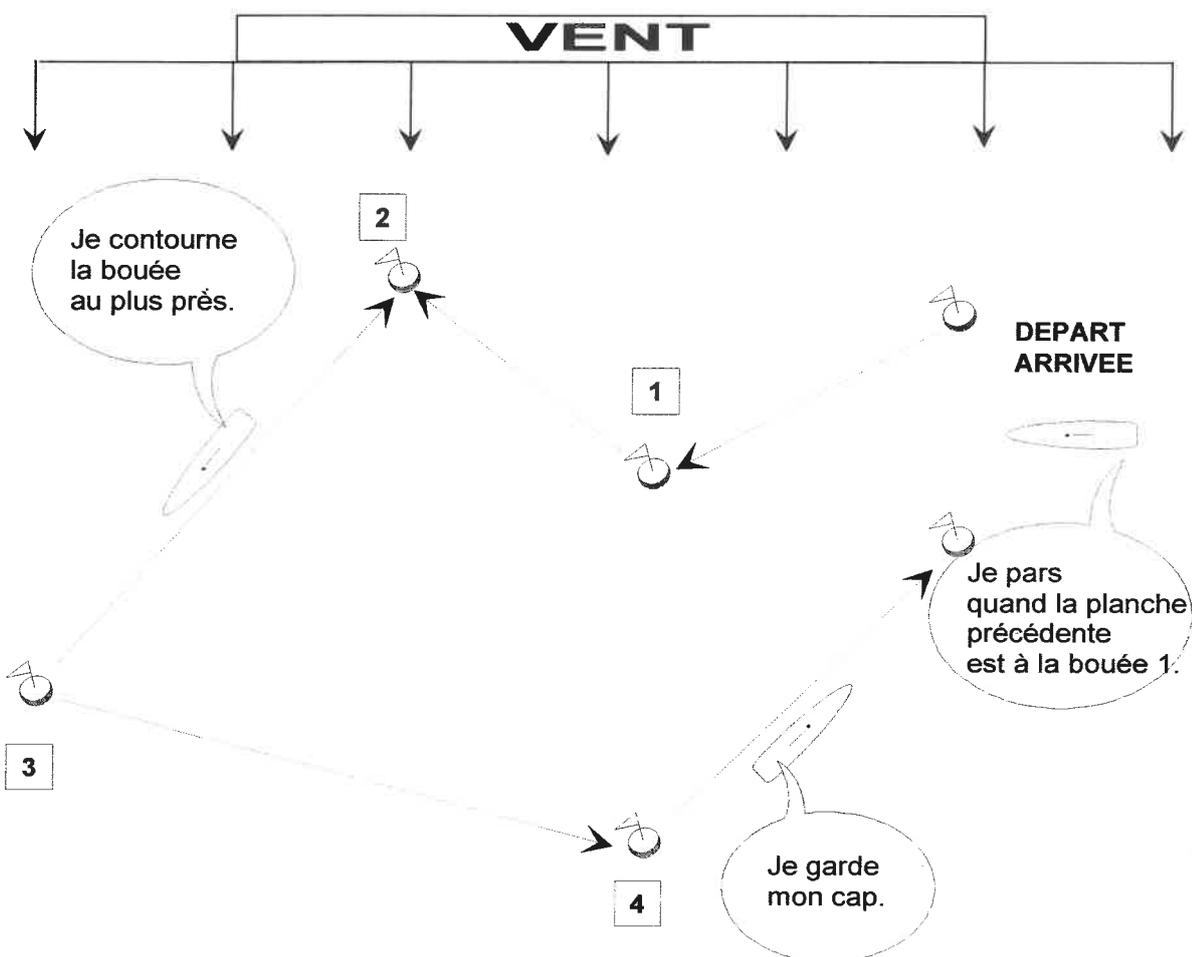
1

**Mise en place sur l'eau**

- 4 bouées disposées selon le schéma.
- Zone de départ (plage, ponton, quai, ligne d'eau).

**Consigne**

- Réaliser le parcours en laissant la bouée 1 à droite et toutes les autres à gauche, puis rejoindre la zone de départ.



**Repères observables**

- Réalisation du parcours au plus près des bouées.
- Actions coordonnées des appuis plantaires et de l'orientation du gréement (ouverture / fermeture et déplacement avant / arrière).

**Remarques**

- Attirer l'attention sur la nécessité de garder la voile gonflée pour conserver de la vitesse et de l'équilibre dans le passage des bouées.
- Variante : Même exercice sous forme de relais.

## THEME 8 : Construction de l'allure du près

### OBJECTIFS :

- Se rapprocher de l'axe du vent.
- La navigation indirecte : le louvoyage.



### OBSERVATIONS :

C'est la phase clé de l'acquisition d'une certaine autonomie. La notion de navigation près du vent étant très abstraite, il est nécessaire de donner à l'enfant des repères pour qu'il puisse la construire.

**OBJECTIF:**  
Se rapprocher de l'axe du vent.

**THEME 8**

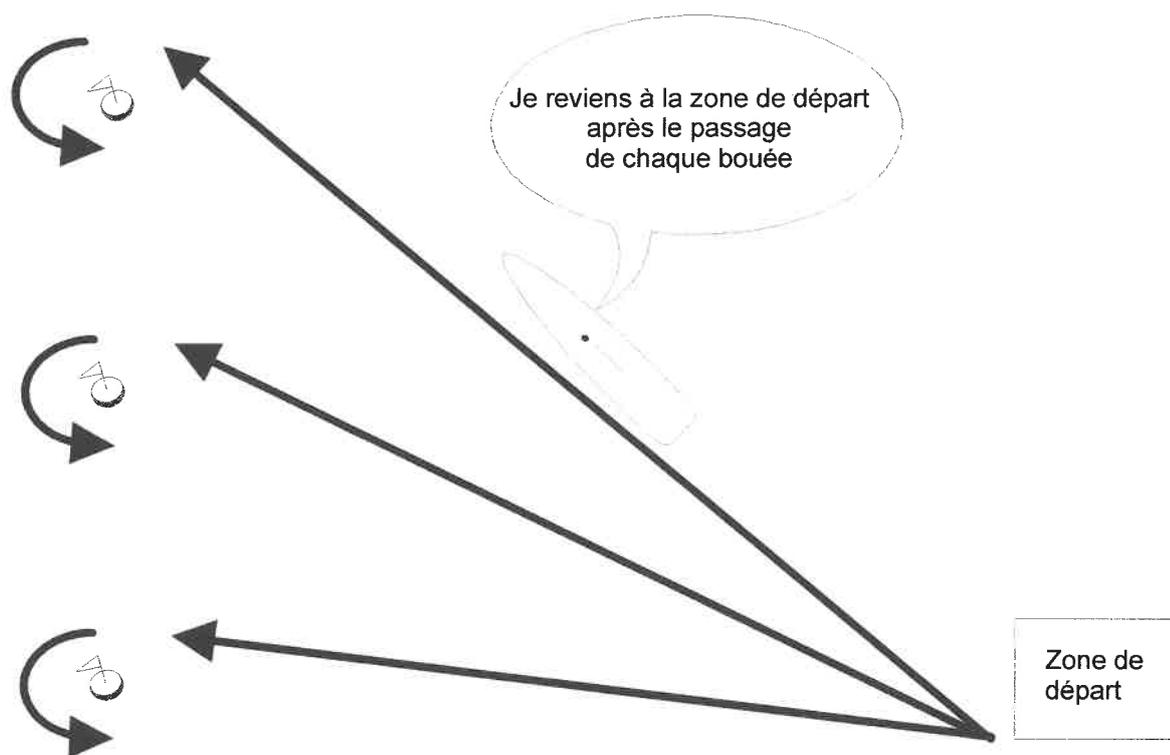
1

**Mise en place sur l'eau**

- Trois bouées disposées dans l'axe du vent permettant des trajectoires directes
- zone de départ (ponton, plage, filière).

**Consignes**

- Rejoindre successivement les bouées vertes, jaunes, rouges, en revenant à chaque fois au départ.
- Même tâche en choisissant la bouée la plus proche de l'axe du vent.



**Repères observables**

- Fermeture de l'angle voile / flotteur en fonction du choix des bouées.
- Réglage de la voile : limite fasedement.
- Acceptation de la chute arrière.

**Remédiation**

En cas d'échecs répétés ou d'appréhension de la chute, donner des repères précis sur les appuis plantaires : appuis sur la pointe des pieds, les pieds étant disposés sur l'axe du flotteur.

**Remarques**

- Alternner les amures (\*)
- Variante : attribuer des valeurs à chaque bouée selon la difficulté d'accès. Jeu pouvant se dérouler entre deux équipes.
- Faire une exploitation à terre de la situation en utilisant la fiche 13 du cahier de l'élève avant la mise en place de la fiche 8.2

\* Amure : (côté au vent) côté sur lequel la planche à voile reçoit le vent (bâbord ou tribord).

## OBJECTIF:

La navigation indirecte :  
le louvoyage.

THEME 8

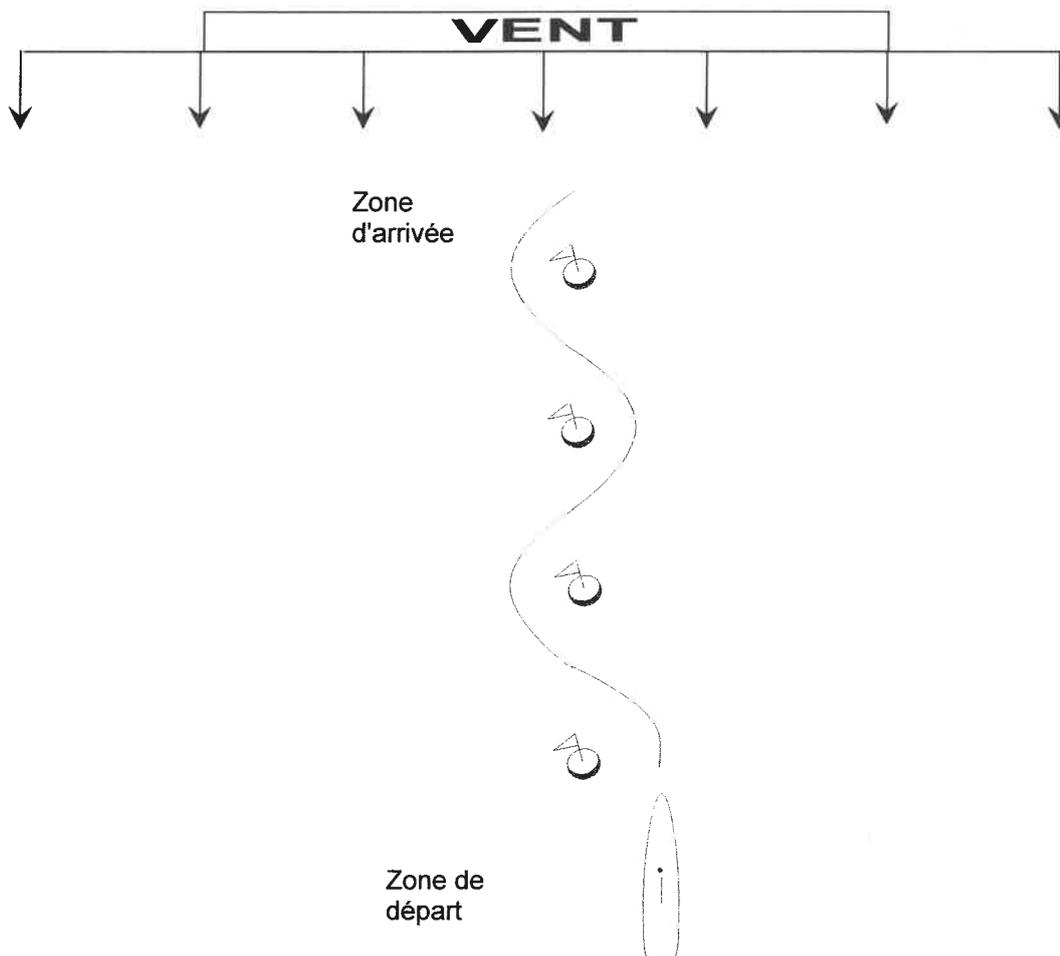
2

### Mise en place sur l'eau

- Elle est consécutive à la proposition des enfants de zigzaguer.
- Trois bouées disposées dans l'axe du vent.

### Consigne

- Rejoindre la bouée rouge.



### Repères observables

- Gain au vent.
- Pas de perte de ce gain au vent (\*) lors du changement d'amure.
- Réglage de la voile

### Remédiation

Changer d'amure quand on voit la bouée en retournant la tête vers l'arrière de la planche.

### Remarques

Les enfants effectuent la tâche demandée de différentes manières :

- nombre de changements d'amure ;
- longueur de chaque bord.

variantes :

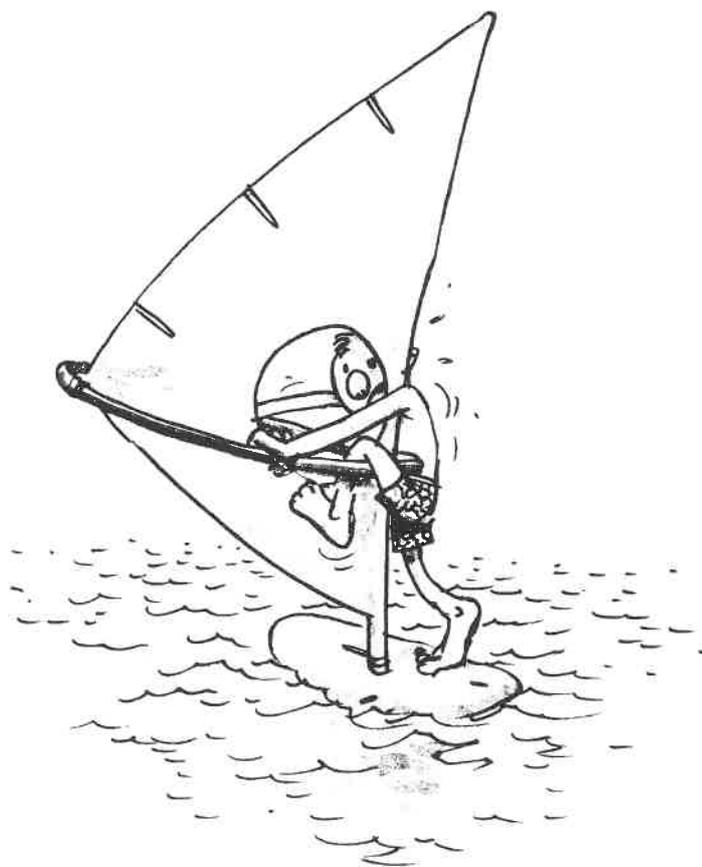
- Fixer un nombre limité de changements d'amures.
- Alternier les amures de départ.

\* Gain au vent : Avancer contre le vent, en tirant des bords.

## THEME 9 : Manoeuvres

### OBJECTIFS :

- Découvrir la technique du virement de bord.
- Découvrir la technique de l'empannage.



### OBSERVATIONS :

La construction du vent est achevée, il reste à perfectionner les changements d'amure, face au vent (virement de bord) et vent arrière (empannage).

**OBJECTIF:**  
Découvrir la technique du  
virement de bord face au vent.

**THEME 9**

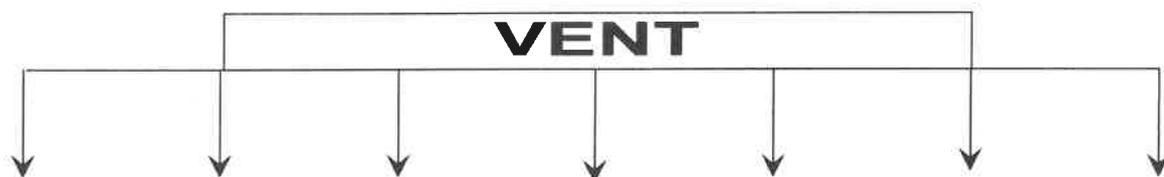
**1**

**Mise en place sur l'eau**

Selon l'organisation choisie, effectuer  
un virement de bord au signal  
(sonore, visuel, bouée...)

**Consigne**

En rapport avec la mise en place :  
Virer au signal.



**3**

Pour retrouver ma trajectoire au près,  
j'incline ma voile vers l'avant  
en la regonflant,  
et je transfère mon poids  
sur le pied avant placé devant le mât.

Face au vent,  
je passe de l'autre côté  
en tenant ma voile "en drapeau"  
par la poignée.

**2**

J'ai de la vitesse au près,  
je ferme la voile en l'inclinant sur l'arrière  
et j'appuie sur les pointes des pieds  
en transférant mon poids sur la jambe arrière  
pour commencer mon virement.

**1**

**Repères observables**

Utilisation des commandes :  
- Inclinaison de la voile  
avant/arrière.  
- Ouverture/fermeture de la  
voile.  
- Transfert du poids du corps  
du pied avant sur le pied  
arrière.  
- Utilisation des appuis  
plantaires (pointes des  
pieds/talons).

**Remédiations**

Etant donnée la complexité  
des tâches demandées, il  
sera possible :  
- soit d'isoler chaque  
commande  
- soit de recourir à  
l'observation d'un enfant en  
situation de réussite.

**Remarques**

variante :  
en cas de difficulté des  
enfants, on pourra dans  
un premier temps  
travailler uniquement la  
première partie de  
l'exercice (navigation au  
près jusqu'au face au  
vent).

**OBJECTIF:**  
 Découvrir la technique du  
 virement vent arrière : empannage

**THEME 9**

2

**Mise en place sur l'eau**

- Selon l'organisation choisie, effectuer un empannage au signal (sonore, visuel...)
- Position de dérive basse.

**Consigne**

- En rapport avec la mise en place : Empanner (\*) au signal.



Je me rapproche du vent arrière en inclinant ma voile du côté du mât et en appuyant sur le pied extérieur au virage.

En plus de la phase 1, je me recule légèrement sur ma planche en veillant à maintenir mes pieds face au plan de voile.

Je maintiens ma voile gonflée. Lorsque la tension sur la main arrière est importante, je laisse tourner la voile en lâchant la main arrière tout en maintenant la voile avec la main avant. Je replace mes mains sur le wishbone sur la nouvelle amure et je regonfle ma voile.

**Repères observables**

- Utilisation des commandes :
- inclinaison vers l'intérieur ou l'extérieur du gréement par rapport à la trajectoire
  - ouverture / fermeture de la voile
  - déplacement des pieds et transfert du poids sur chaque pied.

**Remédiation**

- Etant donnée la complexité des tâches demandées, il sera possible:
- soit d'isoler chaque commande
  - soit de recourir à l'observation d'un enfant en situation de réussite.

**Remarque**

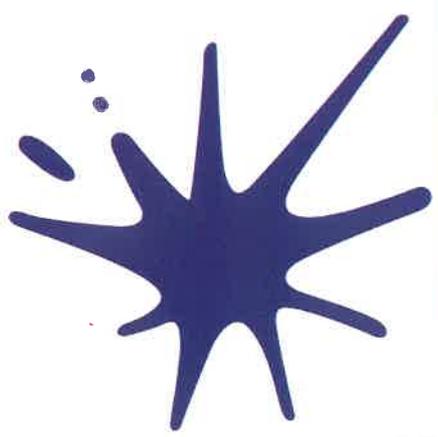
Variante : possibilité d'exécuter l'empannage autour d'une bouée.

\* Empanner : changer d'amure (de côté de la voile) en passant par le vent arrière.



# LA PLANCHE A VOILE A L'ECOLE

## - Cahier de l'élève -



NOM : .....

Prénom : .....

Classe : .....

# LA TENUE

Choisis parmi ces deux tenues, celle qui est portée quand l'eau dépasse 18°.



L'intégrale



Le shorty



Quelle tenue complémentaire dois-tu avoir quand tu fais de la planche à voile ?

Bottes

Harnais

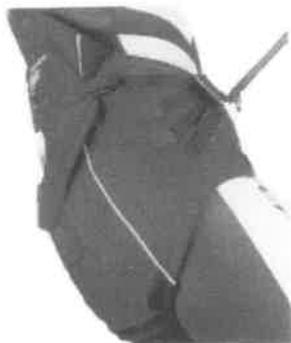
Pull chaud

Gants néoprène

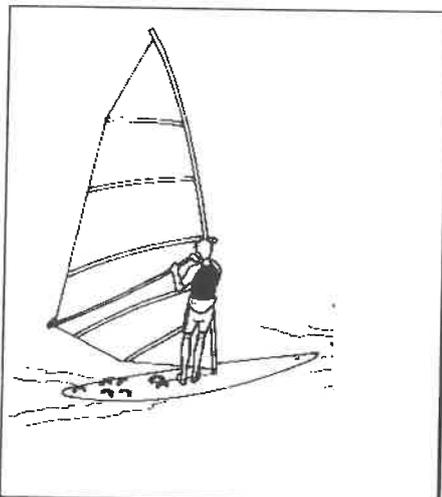
Brassière

Chaussons

Echarpe



# CONSIGNES DE SECURITE



## Comment prévenir les accidents :

- 1- Relier toujours le gréement au flotteur à l'aide d'une sécurité (corde ou système existant).
- 2- Ne jamais quitter le flotteur, quelle que soit la situation. En cas de perte du gréement, pour le récupérer, ramer avec les mains en étant allongé sur le flotteur.
- 3- Prévoir un équipement isothermique adapté aux conditions météo du jour. Lorsque la température de l'eau est inférieure à 18° utiliser au minimum un shorty .

## En cas de sortie individuelle :

- 1- Ne jamais sortir seul en mer ou bien prévenir une personne à terre.
- 2- Ne pas s'éloigner de la plage par fort vent soufflant de terre. Si possible rester dans une zone où l'on a pied.
- 3- Respecter les zones de baignades délimitées par des bouées jaunes et éviter les chenaux très fréquentés.
- 4- S'informer sur les caractéristiques du plan d'eau (courant, rochers, état de la mer, etc..) et prendre le bulletin météo.

### Mets une croix dans les cases qui conviennent

*Si le gréement se désolidarise de flotteur :*

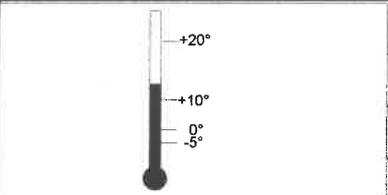
- Je récupère le gréement à la nage.
- Je rame avec les mains à partir du flotteur pour récupérer mon gréement.
- Je fais des signes pour avertir le moniteur.
- Je rentre à la nage.

*Si je n'arrive plus à revenir dans le groupe :*

- Je rentre à la nage.
- J'avertis le moniteur en sifflant.
- Je positionne mon gréement sur l'arrière du flotteur et je rame avec les mains.
- Je respecte les consignes du moniteur.

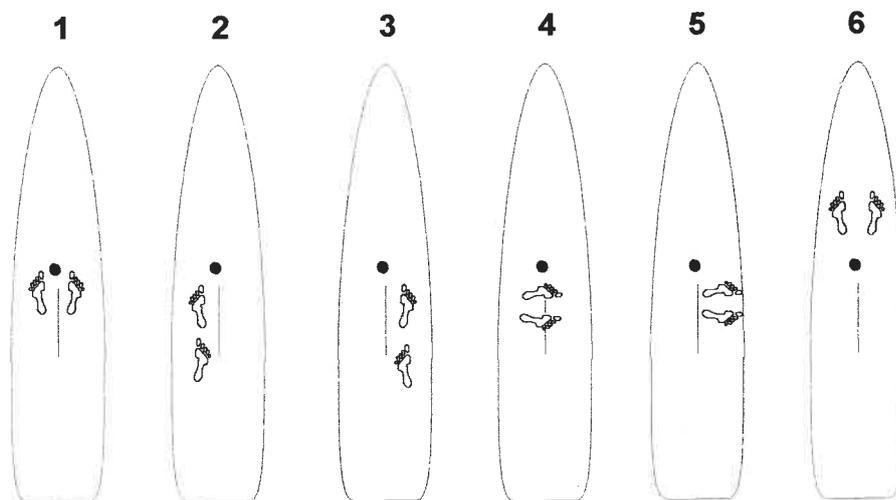
# FICHE METEO

Observe le temps d'aujourd'hui et mets une croix dans la colonne :

LE CIEL		
	Bleu, clair, ciel dégagé	<input type="checkbox"/>
	Brumeux	<input type="checkbox"/>
	Nuageux avec éclaircies	<input type="checkbox"/>
	Couvert avec ou sans orages	<input type="checkbox"/>
LES PRECIPITATIONS		
	Pas de pluie	<input type="checkbox"/>
	Pluie continue ou en averse	<input type="checkbox"/>
	Grêle	<input type="checkbox"/>
	Neige	<input type="checkbox"/>
LA TEMPERATURE		
	Température élevée : il fait chaud	<input type="checkbox"/>
	Température moyenne : il fait froid	<input type="checkbox"/>
	Température basse : il fait froid	<input type="checkbox"/>
	Température inférieure à 0° : il gèle	<input type="checkbox"/>
LE VENT		
	Absence de vent	<input type="checkbox"/>
	Vent faible ou modéré	<input type="checkbox"/>
	Vent fort	<input type="checkbox"/>
	Tempête	<input type="checkbox"/>
ETAT DE LA MER		
Comme un miroir	Calme	<input type="checkbox"/>
Quelques rides	Belle	<input type="checkbox"/>
Vaguelettes ne déferlant pas	Peu agitée	<input type="checkbox"/>
Les moutons apparaissent	Agitée	<input type="checkbox"/>
Lames, crêtes d'écume	Forte	<input type="checkbox"/>
Lames déferlantes	Très forte	<input type="checkbox"/>
Déferlantes, traînées d'écume	Grosse	<input type="checkbox"/>

# EQUILIBRE SUR LE FLOTTEUR SANS GREEMENT

Entoure les positions qui permettent de rester debout sur la planche à voile :



Les positions de pieds



Attitudes du planchiste

## Questionnaire (Auto Test)

### Je suis capable de :

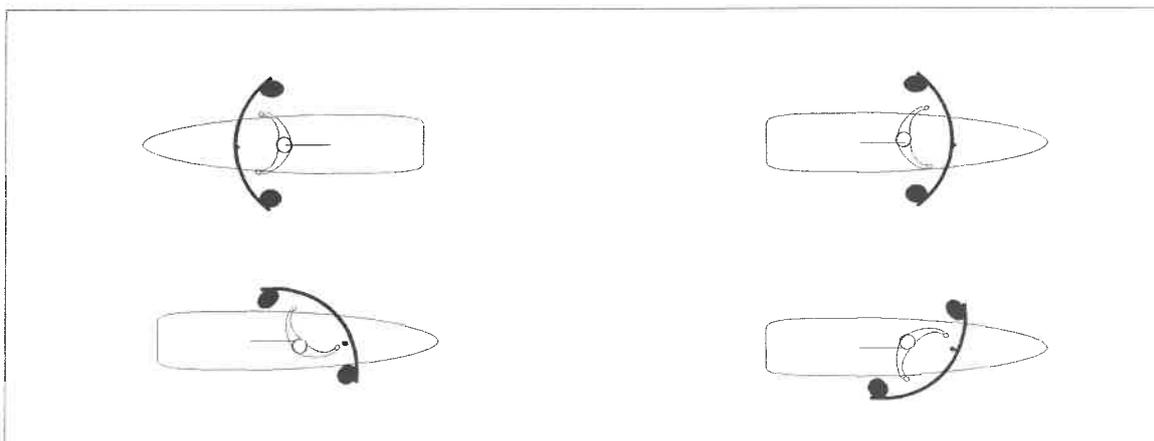
- |  |     |     |
|--|-----|-----|
| ● me déplacer jusqu'à l'avant ou l'arrière du flotteur.              | OUI | NON |
| ● faire un tour sur moi-même.  | OUI | NON |
| ● rester debout 30 secondes sans tomber.                             | OUI | NON |
| ● faire balancer le flotteur latéralement sans tomber.               | OUI | NON |
| ● me maintenir assis, allongé, debout sur le flotteur en remorquage. | OUI | NON |
| ● relever et abaisser la dérive.                                     | OUI | NON |
| ● me tenir debout sur le flotteur avec un camarade.                  | OUI | NON |
| ● me tracter en utilisant le remonte vent.                           | OUI | NON |

# NAVIGATION EN POUSSEE VOILE ECRAN

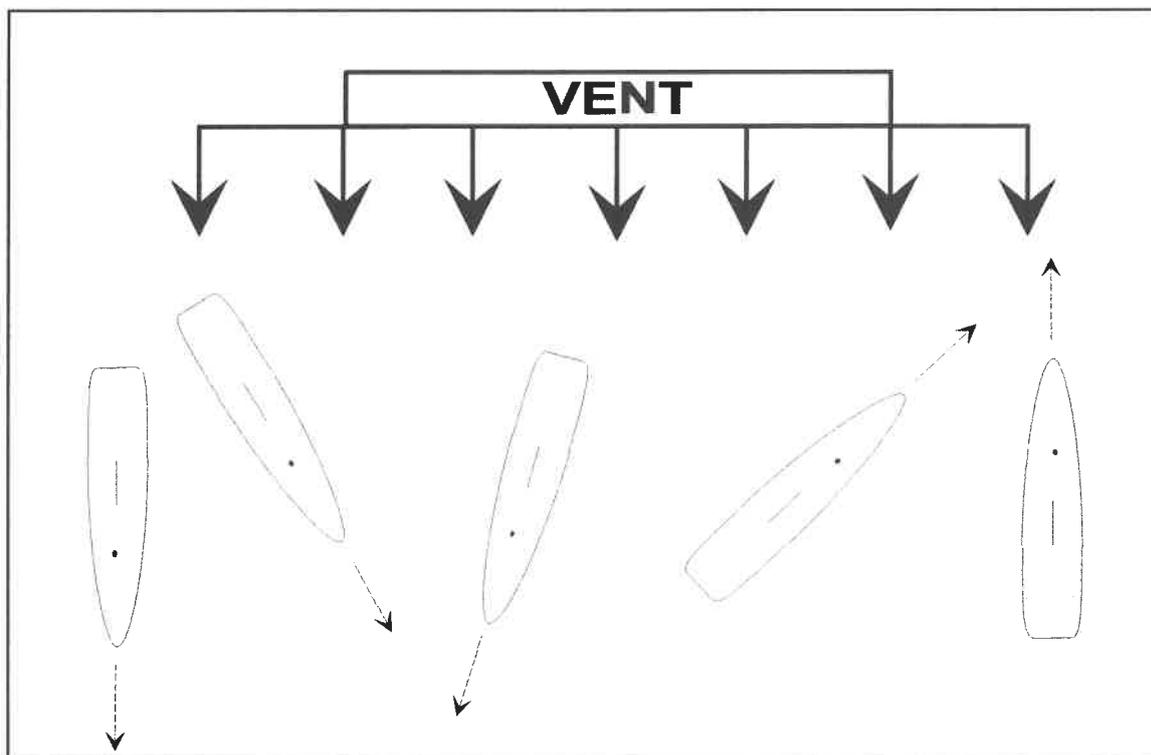
5

*Pour chaque planche à voile, dessine en fonction de l'orientation de la voile écran :*

- ⇒ *Une flèche bleue pour la direction du vent.*
- ⇒ *Une flèche rouge pour la direction des planches.*



*Positionne correctement une voile écran sur les flotteurs susceptibles d'avancer.*



6

# DIRECTION : IDENTIFIER LES COMMANDES

Sélectionne la direction qui correspond à la position du flotteur, puis de la voile :

1	2	3	1	2	3	1	2	3

Positions du flotteur

1	2	3	1	2	3	1	2	3

Positions de la voile écran

# AUTO TEST n°2

7

Choisis la ou les bonnes réponses en plaçant une croix :

Pour tourner à droite

- J'appuie sur le pied droit
- J'appuie sur le pied gauche
- J'incline ma voile à droite
- J'incline ma voile à gauche
- Je maintiens ma voile gonflée
- Je la dégonfle
- Je laisse la dérive abaissée
- Je la relève

# LA PLANCHE A VOILE

Tes connaissances s'enrichissent, complète progressivement le schéma en indiquant les numéros dans les cases.

 aileron

 mât

 latte

 tire-veille

 dérive

 cale-pied

 wishbone

 point d'écoute

 flotteur

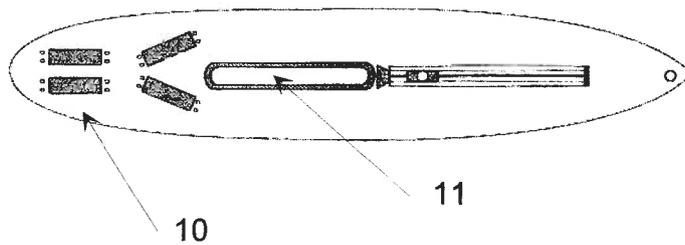
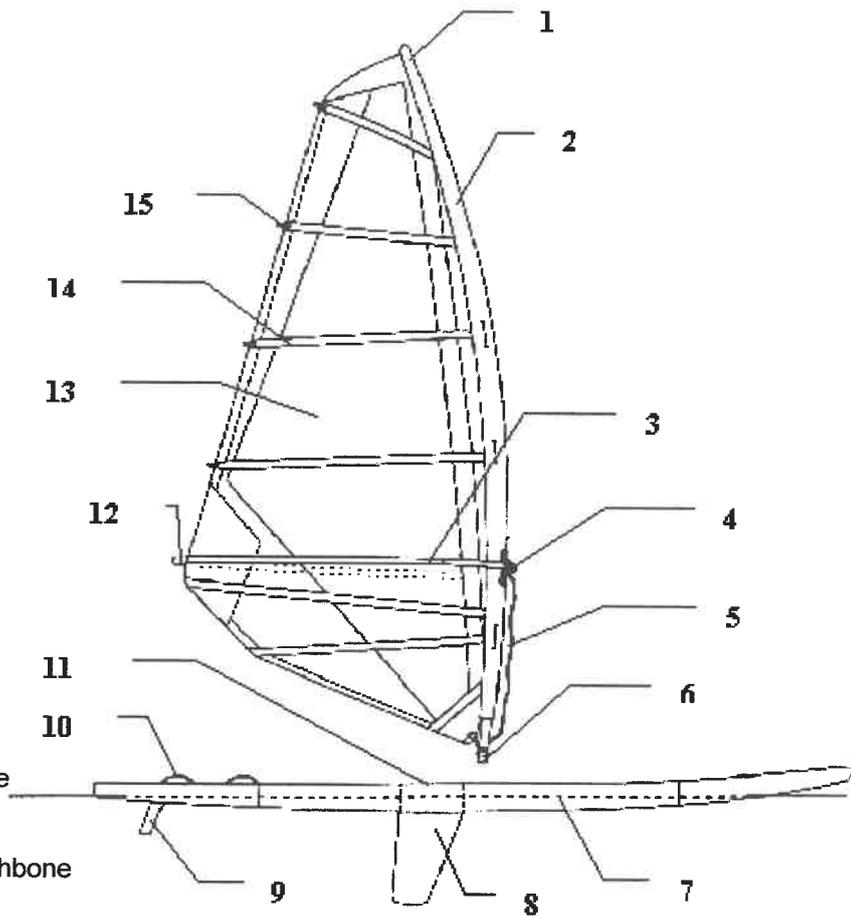
 gousset de latte

 poignée de wishbone

 puits de dérive

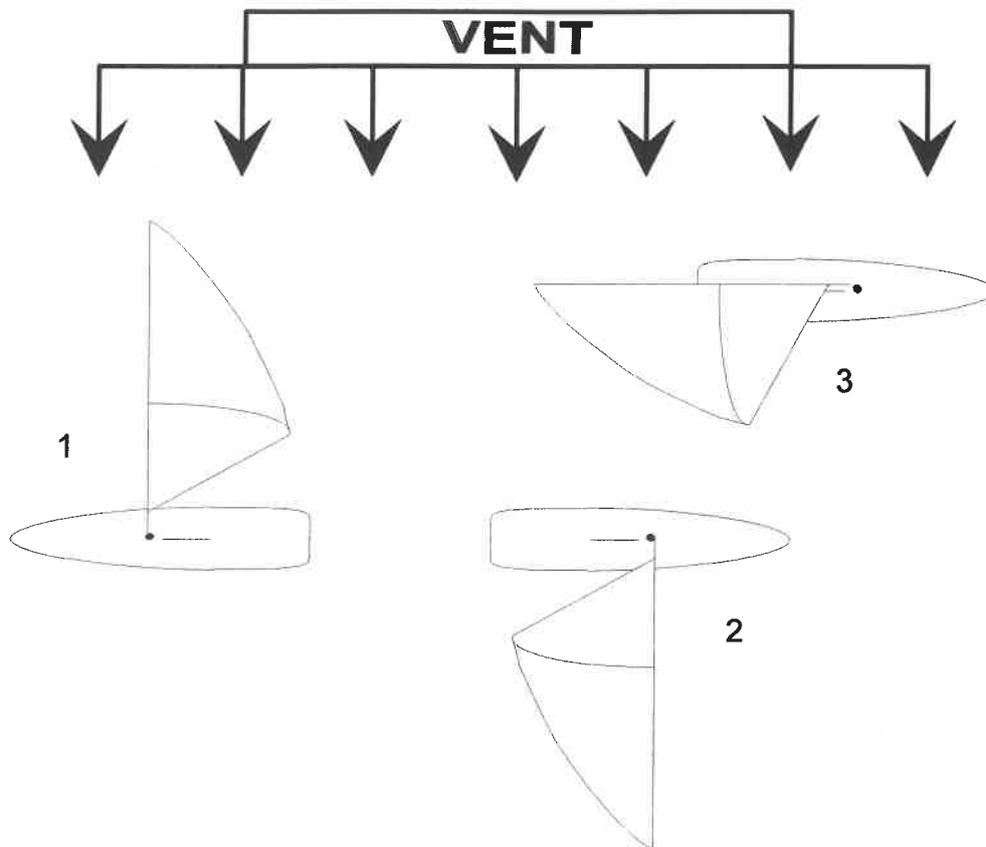
 tête de mât

 voile

 pied de mât


# LE RELEVÉ DE VOILE – LE 360°

Parmi ces 3 situations, choisis la solution la plus facile pour relever ta voile :



Le 360° consiste à:

- Faire pivoter son flotteur
- Faire pivoter sa voile
- Tourner sur soi-même en lâchant la voile

Pour réaliser le 360°, quelles sont tes actions ?

---



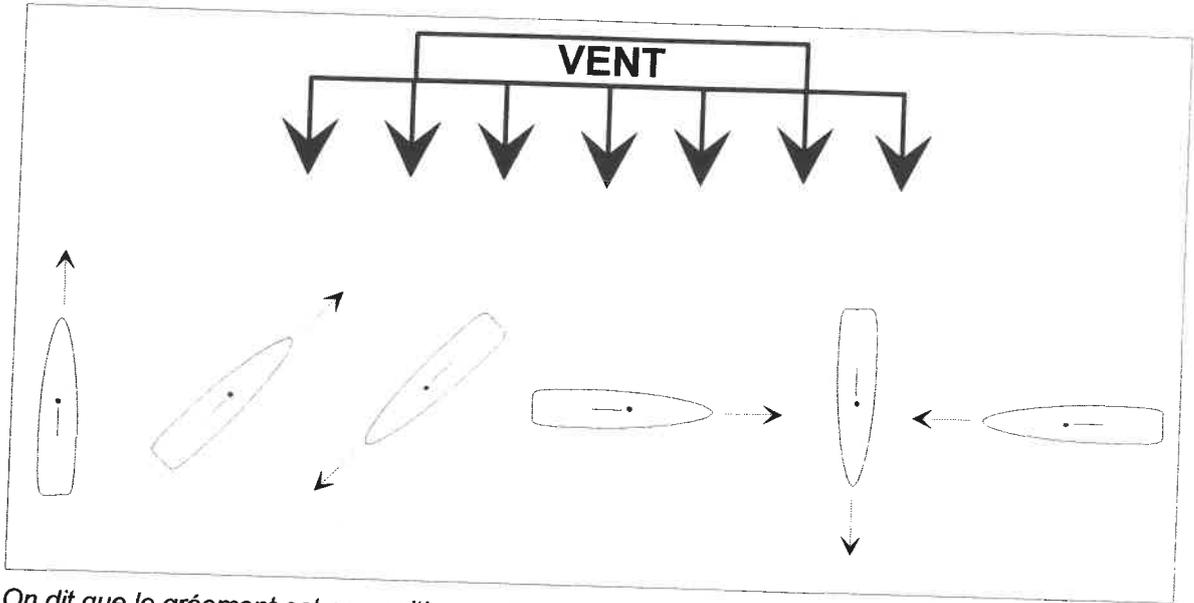
---



---

# LA POSITION DE DÉMARRAGE

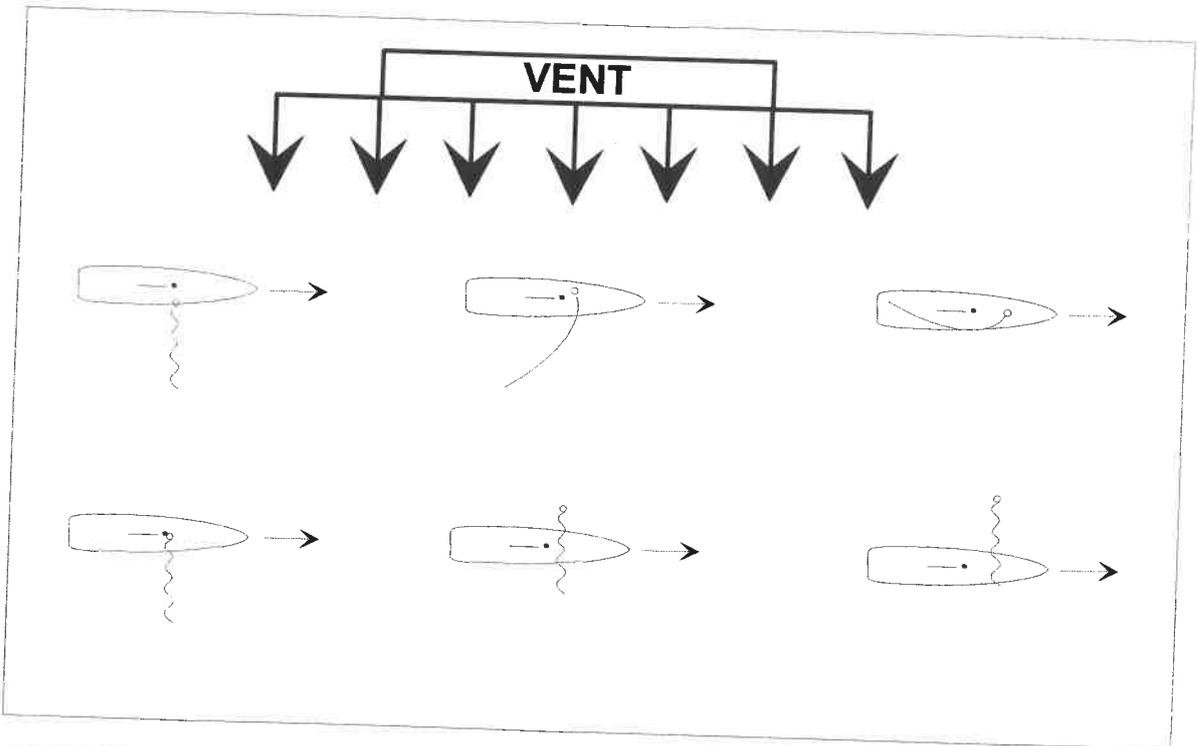
Entoure les flotteurs dont la position par rapport au vent facilite le démarrage :



On dit que le gréement est en position neutre:

- lorsqu'il est gonflé.
- lorsqu'il est en équilibre sur lui-même.
- lorsqu'il est dégonflé et perpendiculaire au flotteur.
- lorsqu'il ne pèse plus rien.

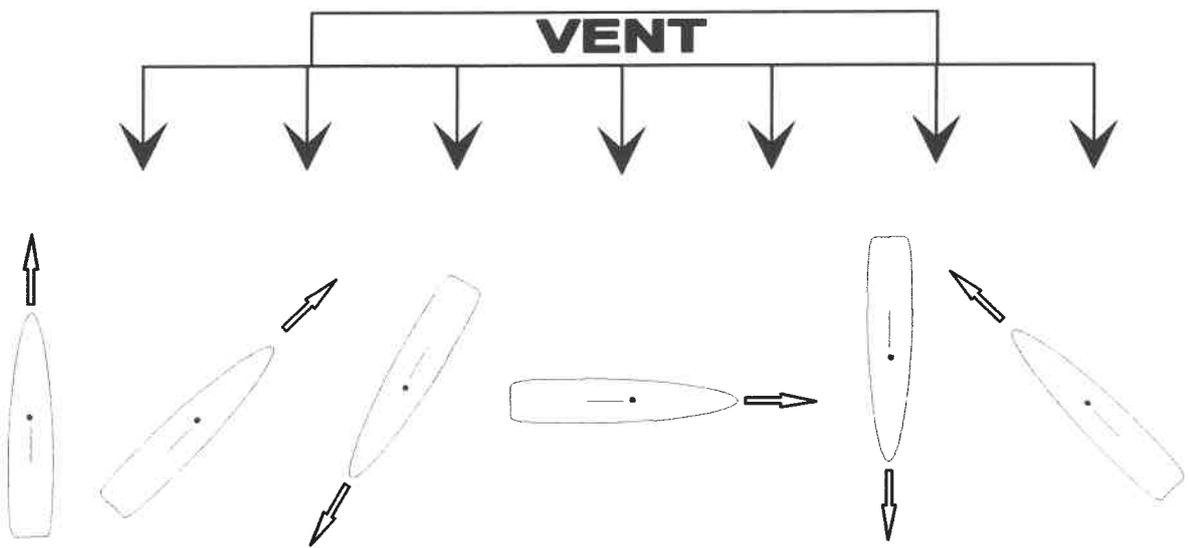
Entoure les planches à voile dont le gréement est en position neutre :



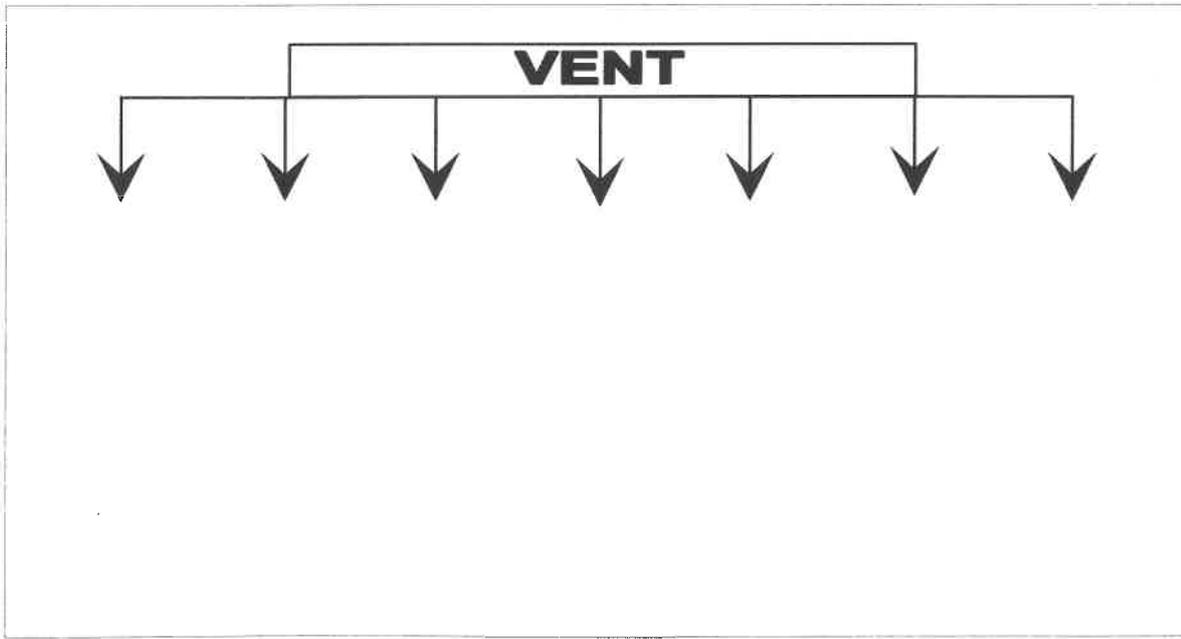
# MAÎTRISER LA PROPULSION

Dessine sur les flotteurs en fonction de leur orientation par rapport au vent :

La voile gonflée ●  La voile non gonflée ● 



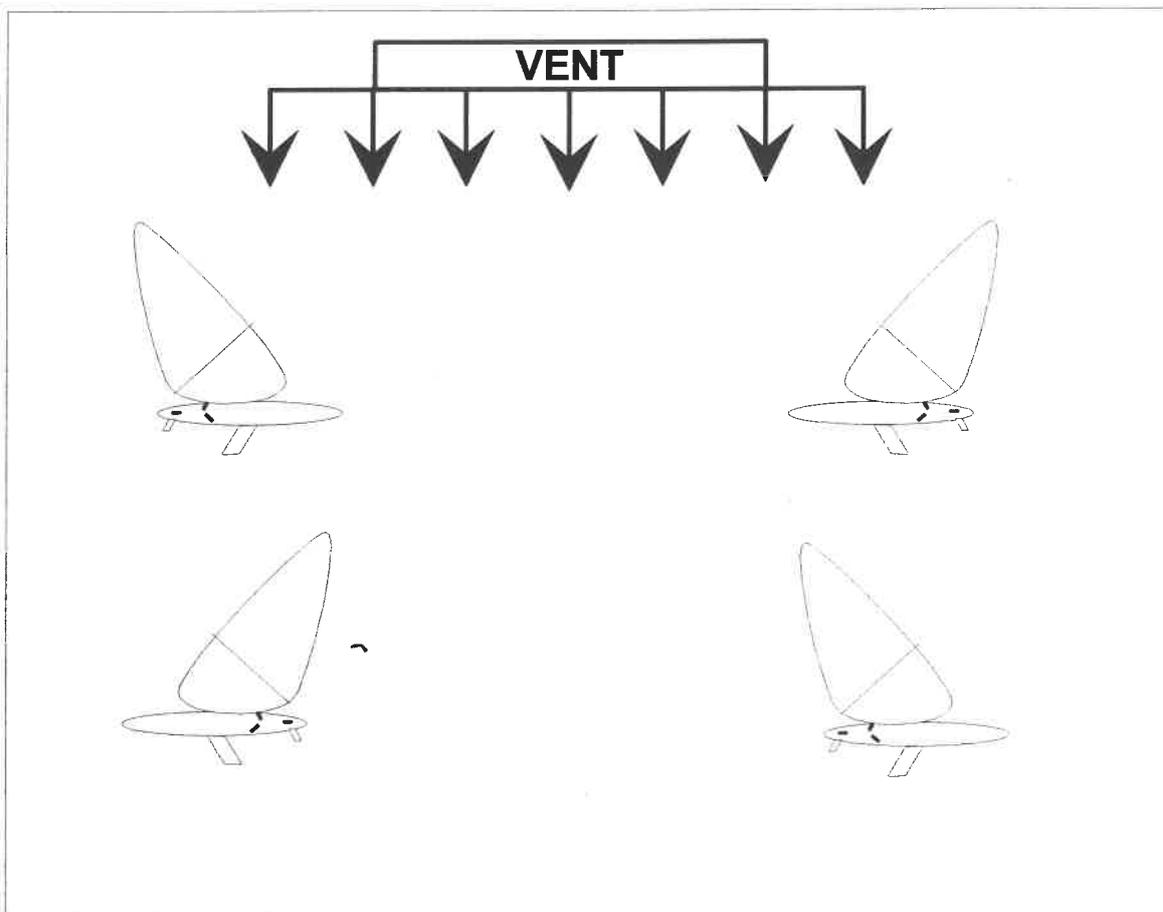
Positionne un parcours vent de travers à l'aide de deux bouées.  
Place 2 planches à voile vent de travers.  
Place 1 planche à voile vent arrière.



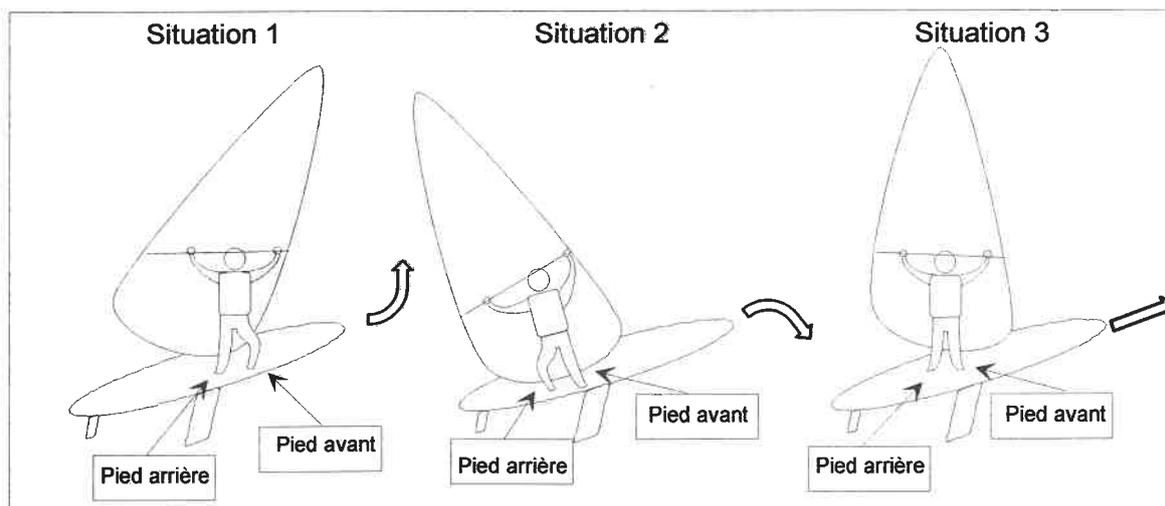
# DIRECTION

(avec utilisation de la voile standard)

En observant la position du gréement, indique par une flèche la direction que prend chaque planche à voile :

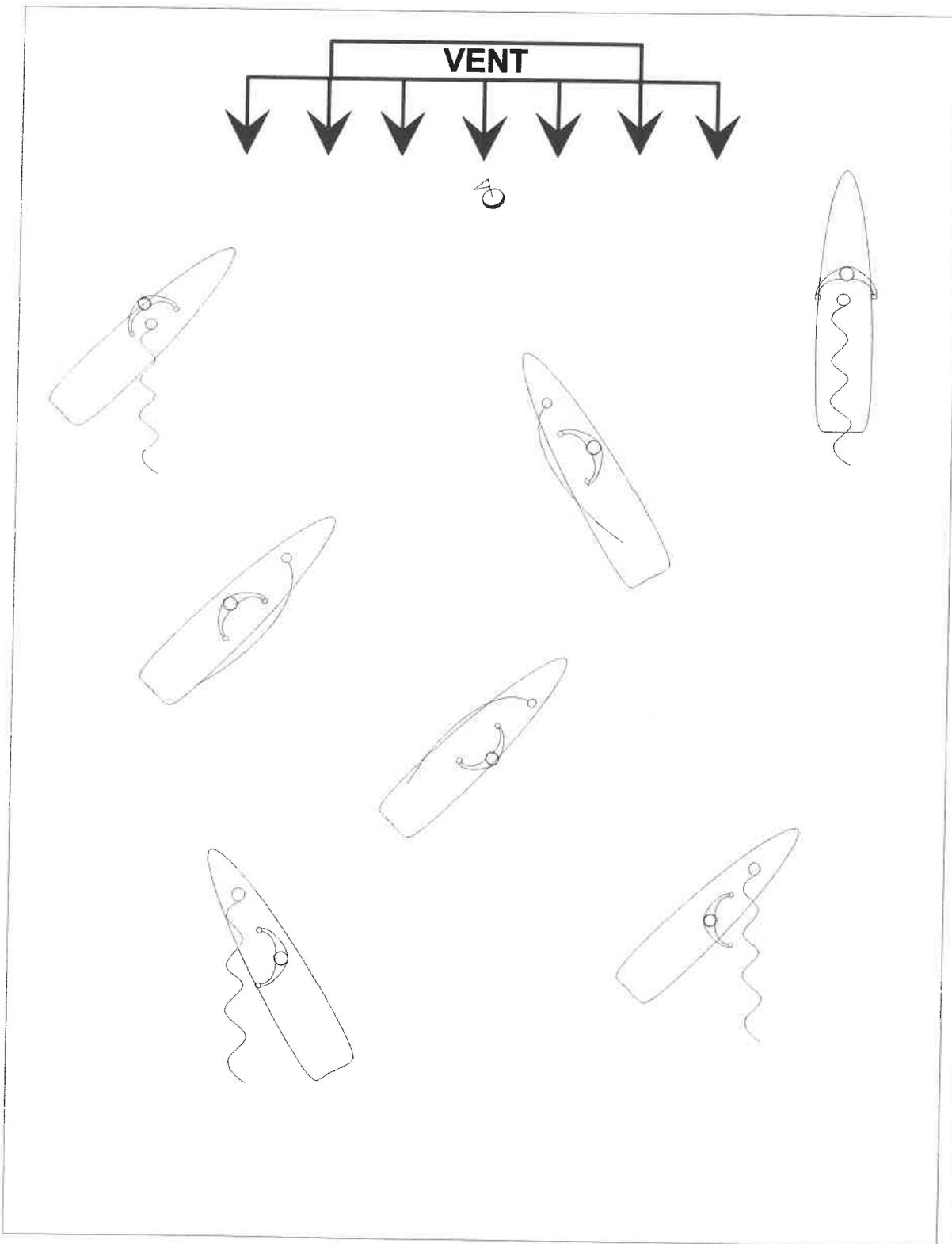


Coche le pied sur lequel tu transfères ton poids pour aider la planche à tourner:



# LA NAVIGATION INDIRECTE

Entoure les planches qui avancent, indique le parcours qu'elles devront effectuer pour atteindre la bouée au vent :



## AUTO-TEST n° 3

Choisis la ou les bonnes réponses en plaçant une croix :

1. Pour ralentir au vent de travers sans lâcher ma voile :

- Je me rapproche de l'axe du vent.
- Je mets ma planche à voile vent arrière.
- Je dégonfle ma voile.

2. Au vent arrière pour avancer :

- Ma voile est perpendiculaire au flotteur.
- Je relève ma dérive.
- Je dois faire des zigzags.

3. Virer de bord, c'est :

- Tomber de la planche à voile.
- Changer de côté (d'amure).
- Faire demi-tour.

4. Empanner, c'est :

- Être en panne.
- Changer de côté (d'amure) en passant face au vent.
- Changer de côté (d'amure) en passant vent arrière.

# LES MANOEUVRES

Place les voiles et les enfants sur les planches :

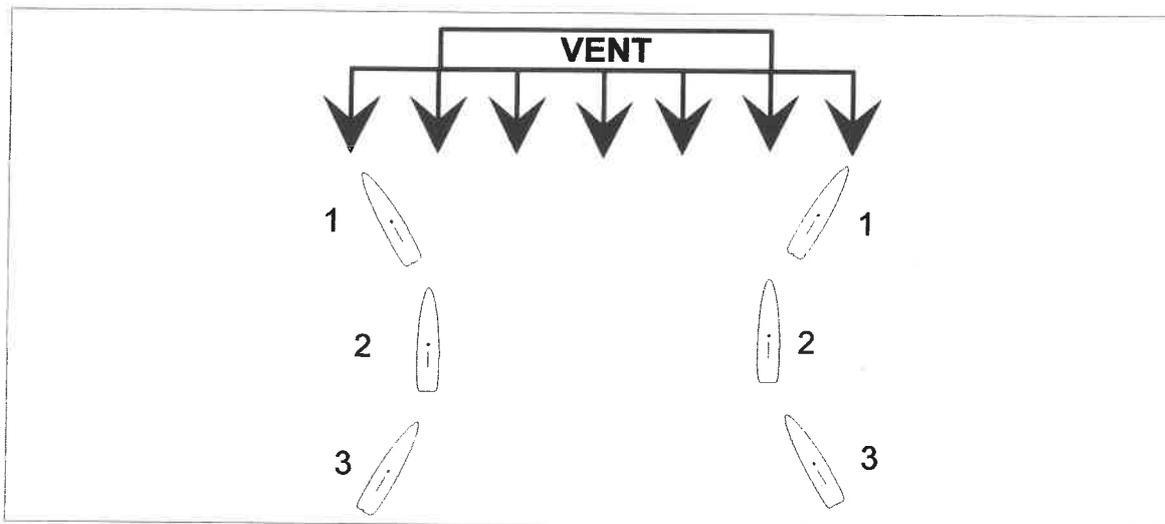
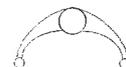
La voile gonflée



La voile non gonflée



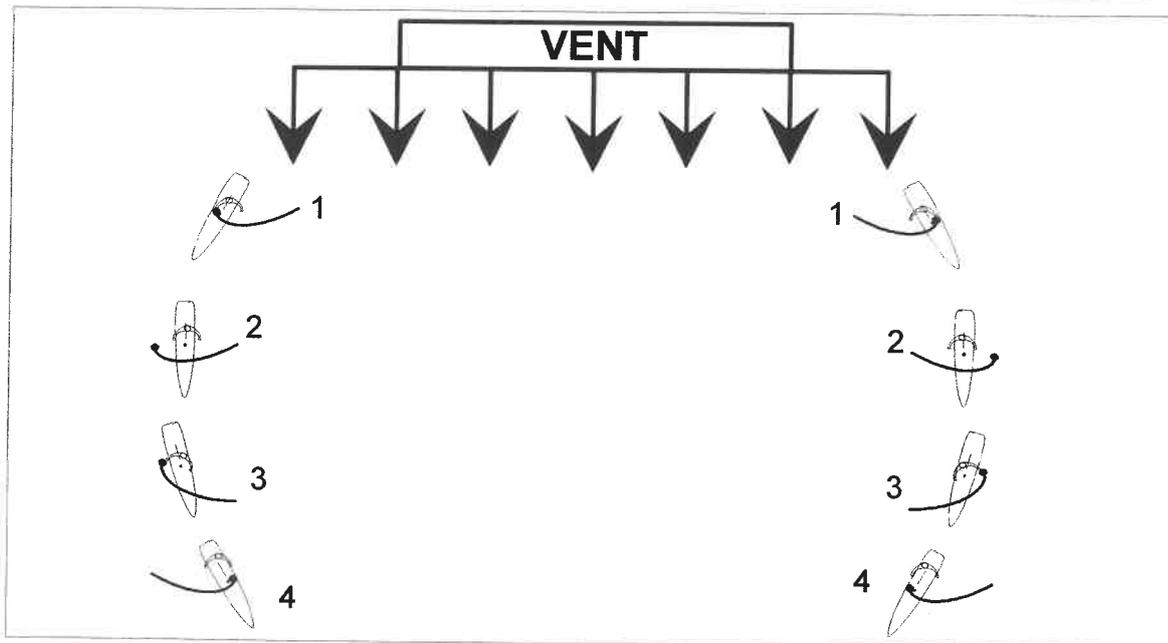
Le planchiste



Que se passe t-il en 2 ? \_\_\_\_\_

Pourquoi ? \_\_\_\_\_

Les phases 1-2-3 représentent un : \_\_\_\_\_



Quelle est la position de ces planches par rapport au vent ? \_\_\_\_\_

Que remarques -tu ? \_\_\_\_\_

Que s'est-il passé entre 3 et 4 ? \_\_\_\_\_

C'est un \_\_\_\_\_