

Structure d'une séance

- Briefing :
 - Rappel
 - Nouvelle notion théorique et ou exercice
 - Feed-back
- Corps de la leçon (NB ! Terminer sur une réussite)
- Debriefing :
 - Rappel de la séance
 - Ce qui était facile plus facile / difficile
 - Ce qui était ennuyant / amusant

Première journée de stage

Accueil

- De soi et des autres cadres
- Des stagiaires
 - Niveau
 - Age
 - Motivation (brevets ou autres)
- Des infrastructures
 - Vestiaires
 - Toilettes
 - Règlement interne
 - Les limites à ne pas dépasser
 - ...
- infos pratiques : affaires de rechange, crème solaire, couvre chef, vêtement de pluie, chaussures,...

Sécurité

- Port du gilet
- Plan d'eau
- Respect des consignes

Manutention

- Présentation des supports
- Mise à l'eau
- Amarrage (nœuds taquets et tour mort)
- Montée sur le support

Initiation sur l'eau

- Equilibre (pour optis)
 - Technique de remorquage
 - Déplacement dans le bateau avec et sans dérive
- Direction ⇒ Règles d'or :
 - ne pas s'asseoir à l'arrière (derrière la barre)
 - avoir de la vitesse (sinon 'coup de barre')
- Notion de vent :
 - Avec des brins d'herbes
 - Exercice mains jointes sur la berge pour simuler le VVD

Premier parcours vent de travers (en opti à 2, en 420 ou Cat boats seulement avec la GV)

- Appareillage par le mono
- Direction ⇒ un point vague pour commencer
- Propulsion ⇒ voile gonflée (avance) ou dégonflée (arrêt)
- VVD ⇒
 - Direction du vent ?
 - Assez de vitesse pour tourner ?
 - Pas d'obstacle ?
 - Lâcher la voile
 - Agir sur la barre
 - Redresser la barre
 - Gonfler la voile
 - Changer de côté
- Accostage par le mono

LES DIFFÉRENTS BUTS DANS L'APPRENTISSAGE

Accost age

- Arrêt face au vent (voile au milieu du bateau)
- Arrêt face au vent à un point précis
- Arrêt face au vent à la sécu
- Arrêt face au vent au ponton

Passage au doubl e commande

- Technique du bordé de la voile (changement de coter, embraquer, passage de la barre dans le dos,...)
- Démonstration à « terre » (ex : sur les pontons)

Appar eil l age

- Pouvoir se dégager du face au vent (par un coup de barre)
- Pouvoir se dégager du face au vent (marche arrière)

VVD

- Faire un demi-tour en tournant face au vent
- Faire un demi-tour en tournant face au vent et changer de côté
- Faire un demi-tour en tournant face au vent et changer de côté après la voile
- Faire un demi-tour en tournant face au vent et changer de côté en après la voile et garder l'écoute en main
- Faire un demi-tour en tournant face au vent et changer de côté après la voile, garder l'écoute en main et passer par le près
- Virement bascule

Régl age de voil e (en t r aver s)

- Gonflée / dégonflée
- Gonflée / dégonflée à +/- 20 cm du guindant
- Limite du faseyement
- Penons (pour les perfectionnements très avancés)

Louvoyage

- Gonfler / Dégonfler sa voile à l'aide de la barre sans toucher à l'écoute
- Naviguer à la limite du faseyement en jouant avec la barre
- Naviguer vers un point vague au vent (ex : maison)
- Naviguer vers un point précis au vent (ex : bouées)
- Naviguer au près serré

Empannage

- Abattée vers le vent arrière, changer de coter, saisir le palan d'écoute, continuer l'abattée, passage de la voile
- Empannage bascule