

## Option Voile 5<sup>ème</sup>

Le collège propose aux élèves de 5<sup>ème</sup> une option Voile.

L'objectif est de découvrir une nouvelle activité de notre région et de développer de nouvelles compétences spécifiques à cette dernière et des connaissances sur le milieu nautique (météo, marée...) pour mieux appréhender leur pratique et de se perfectionner.

Mais surtout de travailler sur des compétences transversales utiles, nécessaires à toutes les disciplines du collège et même plus, au vivre ensemble. Nous travaillerons pour que les élèves puissent :

- être investis
- être autonomes
- être organisés
- être responsables

Le profil d'élève que nous recherchons est un élève ou une élève volontaire, motivé(e), citoyen(ne), persévérant(e), qui est capable de travailler avec les autres, en qui nous pouvons avoir une entière confiance et surtout toujours avec le sourire. Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà pratiqué la planche à voile.

**Attention :** Il est obligatoire d'avoir obtenu soit **L'aisance aquatique** soit le **savoir nager en sécurité**. Il sera à transmettre avec le dossier d'inscription. **Vous ne pouvez pas cumuler l'option planche à voile avec les options : Foot, Pentathlon.**

L'équipe des professeurs d'E.P.S. a mis en place un **projet à dominante « plein air » en 5ème**. Toutes les classes de 5<sup>ème</sup> vont fonctionner selon un système d'annualisation de leur horaire, avec 1 séance d'E.P.S. par semaine au lieu de 2 (2h+ 1h). L'organisation annuelle sera la suivante pour les options voile :

- **Cycle 1 : 4h le mardi après-midi :** **Planche à voile et Char à voile** (13h à 17h)

**Nb : 6 séances de planche à voile** (Partenariat avec le Centre Nautique de Lancieux)  
+ 2 séances de Char à voile (Partenariat avec Char en baie à Cherrueix)

- **Cycle 2 : 2h le mardi après-midi :** **Escalade** (14h à 16h)

- **Cycle 3 : 3h le mardi après-midi** **Course d'orientation** (14h à 17h)

NB : 1 à 2 séances de 4h sont possibles en fin de période pour l'évaluation.

- **Cycle 4 : 4h le mardi après-midi :** **Planche à voile et Char à voile** (13h à 17h)

**Nb : 6 séances de planche à voile** (Partenariat avec le Centre Nautique de Lancieux)  
+ 3 séances de Char à voile (Partenariat avec Char en baie à Cherrueix)

Pendant l'année, il sera envisageable d'organiser des projets de sorties ou de séjour en fonction de l'investissement du groupe et de sa dynamique. **Les élèves devront passer leur diplôme de jeune arbitre qui fera partie de leur évaluation en EPS.**

### **Participation financière des familles :**

Cette année, nous demandons à chaque élève une adhésion au Centre Nautique de Lancieux de **22 euros** (feuille à remplir dans le dossier d'inscription et faire un chèque à l'ordre du centre nautique de Lancieux).

Il est également demandé aux élèves de l'option de s'inscrire à l'association sportive du collège pour la prise en charge des assurances pour les activités possibles extra-scolaires (sorties, projets) et quelques compétitions le mercredi avec l'AS. La participation demandée est de **40 euros**.

Afin de favoriser l'esprit d'appartenance à un groupe, nous allons leur faire des lycras, tee-shirts, sweats et vestes (cadeaux de Noël). Pour des raisons également de visibilité sur l'eau et donc de sécurité, l'achat du lycra de l'option sera obligatoire pour ceux qui ne l'ont pas encore (le tarif est de **31 euros, commande à faire sur le dossier d'inscription**).

Pour aider le collège à financer cette option voile, les sorties ou séjours nous vous solliciterons pour rechercher des donateurs ou des sponsors mais aussi dans l'organisation de ventes de Gavottes, Canelés, fromage...

**Une réunion d'information aura lieu le mardi 18 juin à 17h30 au collège.**

Sportivement M Rogue

Sportivement  
M Rogue

# Objectifs du cycle

## Option Planche à Voile 5è 2024 2025

### - Compétences Transversales :

#### Je m'investis en voile.

- Je me mets rapidement en action, vestiaires, prise de matériel, descente au bord de l'eau.
- J'écoute les consignes.
- Je suis concentré durant la séance.
- Je manifeste ma compréhension ou mes difficultés.

#### Je sais m'organiser pour ma session.

- Je sais préparer le matériel adapté aux conditions météo et à mon niveau.
- Je fais les activités proposées et les préparations de séance.
- Je suis capable rappeler ce qui a été fait lors du cours précédent.

#### Je suis un planchiste responsable.

- Je comprends et respecte les règles communes et le matériel.
- Je tiens compte des conseils donnés pour progresser.
- Je sais défendre mon point de vue, justifier mes choix et en parler avec les autres.
- Je prends soin de moi (hygiène, alimentation, santé, sommeil...).

### -Compétences en planche à voile : Se déplacer à la voile sur des trajectoires directes.

#### Technique :

- Mise à l'eau : Mettre sa planche travers au vent avec l'avant de la planche dans le sens où l'on veut aller, mettre la dérive et mettre son gréement sous le vent avant de lever la voile,
- Trajectoires directes : Gonfler la voile pour avancer, lâcher la main arrière pour rétablir son équilibre, utiliser son gréement pour se diriger.
- Changement d'amure : Faire tourner la planche sous ses pieds, sans lâcher la voile. Se déplacer pour changer de côté sans compromettre la manœuvre par l'avant puis par l'arrière.
- Arrêt : Utiliser la voile pour ralentir, s'arrêter en mettant le gréement dans l'eau.

#### Sécurité : Appliquer les consignes de sécurité énoncées par le moniteur :

- Limiter les risques de blessures lors du portage, en se mettant à 2 et du relevé de voile en planche.
- S'équiper avec une combinaison adaptée et des chaussons.
- Rester attentifs aux conseils de sécurité.
- Se préparer au remorquage.
- Ne pas partir tant qu'il n'y a pas un moniteur à l'eau et sans son autorisation.

#### Sens Marin – Environnement : Respecter l'environnement :

- Sur la plage ou à l'arrêt sur l'eau, savoir d'où vient le vent.
- Faire 2 nœuds marins.
- Ramener à terre ses détritiques
- Signaler les objets polluants ou dangereux repérés.
- Respecter les consignes de préservation des milieux rencontrés.