

Objectifs du cycle

Option Planche à Voile 5è 2022 2023

- 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 détritrus
- Signaler les objets polluants ou dangereux repérés.
- Respecter les consignes de préservation des milieux rencontrés.