



J+S-Kids: Introduction à la voile – Leçon 1

Découvrir le matériel

Auteur

Peter Gebistorf, expert J+S-Kids

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
Niveau simple moyen difficile
Âge recommandé 8 à 10 ans
Taille du groupe Pas plus de 6 enfants
Env. du cours Pelouse, rampe de mise à l'eau/ lac / zone portuaire
Aspects de sécurité Toujours porter son gilet de sauvetage, également sur terre. Naviguer seulement lorsque les conditions de vent sont faibles et au sein de la zone portuaire, proche de la côte.

Objectifs/But d'apprentissage

Faire connaissance et aller le plus vite possible dans l'eau! Tester la flottabilité du gilet de sauvetage et les connaissances simples du bateau.

Indications

Adapter les vêtements au temps qu'il fait. T-shirt de surf, éventuellement des chaussures de sport ou néoprènes, pantalon et veste de pluie (le gilet de sauvetage est porté constamment, sur l'eau ou à sec). L'Optimist dériveur ou l'Optimist Dinghy recevront l'abréviation «Opti».

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Distribuer les gilets de sauvetage aux enfants	Distribution des gilets de sauvetage. Chaque enfant choisit son gilet en fonction de son poids et de sa grandeur. Le moniteur doit contrôler que le gilet soit fermement fixé à l'enfant.	Gilets de sauvetage J+S, tailles XS, S, M
10'	Régler son gilet de sauvetage	Chaque enfant personnalise son propre gilet de sauvetage en marquant son nom dessus. Il contrôle la grandeur (les enfants écrivent leur nom sur du ruban adhésif, qui sera à son tour collé sur le gilet de sauvetage) Etre capable de mettre le gilet, le régler et fermer la fermeture éclair. Aider les enfants qui ne savent pas encore écrire.	1 rouleau de scotch, feutres de couleur résistants à l'eau
5'	Dis-moi d'où vient le vent?	Le moniteur explique comment on peut voir le vent: drapeaux, fanions, feuilles, cheveux, etc. Petit tour du port avec les enfants.	Drapeaux dans le port, fanions

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15'	Nager avec le gilet de sauvetage Pousser son Opti à l'eau	Le moniteur met un Opti dans l'eau que l'enfant doit «aborder». Si possible sauter dans l'eau, éventuellement depuis le bateau à moteur. Les enfants nagent avec leur gilet de sauvetage une courte distance jusqu'à leur Opti. Essayer d'éloigner l'Opti à une certaine distance.	6 Opti sans grèement, dérive et gouvernail
5'	Plonger avec le gilet de sauvetage ou mettre la tête sous l'eau	Les enfants essaient de plonger avec leur gilet de sauvetage sous l'eau et de s'aider de leur Opti afin de s'y maintenir. Le moniteur observe attentivement chaque enfant.	



PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15'	Au sec: apprendre à connaître son Opti (sans gréement) Termes: bâbord / tribord	Connaître les notions: coque, banc, pied de mat, corps flottant, gouvernail, dérive, bloc de dérive, écoute de remorquage, écoute de grand-voile, cloison de séparation, pulli et bloc, créateur, pagaie, bâbord, tribord, proue, poupe	