



J+S-Kids: Introduction à la voile – Leçon 9

Naviguer dans le vent et croiser

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 Leçon possible jusqu'à 3 Beaufort

Objectifs/But d'apprentissage

Connaître et appliquer les notions: lofer, abattre, choquer, naviguer près du vent.
Etre assis sur le bord de la coque et diriger avec le prolongement du gouvernail (barre).

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

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	S'asseoir correctement à la barre (sur le bord du bateau) Diriger avec le prolongement du gouvernail (barre). Les pieds sont passés sous la ceinture (suspendus)	Expliquer la position correcte à la barre. Comment tiens-je correctement la barre (comme un poignard)? Position du corps droite, pieds coincés en dessous de la ceinture. Le moniteur se tient derrière l'enfant lorsqu'il se suspend. Pencher vers l'arrière les pieds correctement dans la ceinture, sans les mains!	Gouvernail de démonstration
10'	Jouer avec la voile	Ne pas naviguer uniquement vent de travers, mais apprendre également à naviguer vent de près. Chaque enfant dans son Opti, pousser légèrement la barre en fermant la voile de manière simultanée. Expliquer les termes lofer et abattre, gonfler la voile (fermer la porte) et choquer la voile (ouvrir la porte), et les introduire par la suite.	Fanion d'un Opti pour la démonstration
5'	A quoi servent les petits rubans sur la voile?	Expliquer à l'enfant qu'il doit constamment observer sa voile. Elle doit toujours paraître «gonflée». Bien observer le mât, à l'avant de la voile. Lorsqu'il commence à plier, tirer un peu sur la barre. Autrement, observer les rubans sur la voile lorsque l'extrémité de la bôme se trouve au-dessus du coin arrière de l'Opti. Les rubans rouge et vert doivent être parallèle et tendus vers l'arrière lorsqu'on navigue «près du vent».	Opti monté complètement

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Lover / Abattre	Naviguer sur une longue distance vent de travers. Un coup de sifflet = lover, 2 ^e coup de sifflet = abattre.	Un Opti pour chaque enfant
15'	Naviguer près du vent et tourner	Même exercice que ci-dessus, mais au 3 ^e coup de sifflet, virer de bord sans choquer la voile (=ouvrir). Le moniteur observe que l'extrémité de la bôme soit toujours au dessus d'un coin de la poupe.	
			

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15'	Jeu: qui arrive à toucher en premier la bouée «au vent»?	La bouée se trouve à 100 m vent debout. But: toucher la bouée avec au maximum 4 virements de bord, sans choquer la voile.	
		Variante: du côté «au vent» se trouvent deux bouées avec sur chacune une partie d'un mot écrit dessus. Qui parvient à reconstituer le mot complet en premier? Exemple: Rega-tta, Op-ti, Gouv-ernail, etc.	Ruban adhésif, marqueur