



## Série d'introduction

# J+S-Kids – Document de base Voile

### Auteur

Peter Gebistorf, expert J+S-Kids

### Conditions cadres

Âge	5 à 10 ans
Taille du groupe	4 à 6 enfants
Environnement du cours	Installation portuaire avec un «slipwa» (pente douce) de manière à pouvoir mettre les bateaux à l'eau / pelouse / place en dur.
Aspects de sécurité	Les mesures de sécurité et les prescriptions de J+S Voile sont à respecter scrupuleusement.
Autres	Prendre en compte le vent et les prévisions météorologiques. Au même titre, les vêtements doivent être adaptés (ne pas être trop ou pas assez habillé). L'«Optimist dériveur» ou l'«Optimist Dinghy» recevront l'abréviation «Opti» dans les leçons.

### Aperçu des leçons

N°	Titre de la leçon	Objectif	Points essentiels	Niveau
1	Découvrir le matériel	Faire connaissance et se retrouver le plus vite possible dans l'eau! Tester la flottabilité d'un gilet de sauvetage et les connaissances de base du bateau	Pas d'appréhension de l'eau. Les enfants ne doivent pas forcément savoir nager	Simple
2	Sur l'eau en «Opti»	Apprendre à connaître le gréement. Le plus vite possible sur l'eau: je me laisse remorquer et je dirige mon bateau moi-même. Apprendre à défaire des nœuds.	Lors de vent faible (1-2 Beaufort)	Moyen
3	Pagayer	Le plus vite possible sur l'eau: déplacer l'Opti avec pagaie et rames	Lors de vent faible et une eau sans vague (1-2 Beaufort)	Moyen
4	Virer	Premier essai avec le gréement. Virage dans le vent → dans le sens du vent (vent de travers). Expliquer les règles de priorité maritime élémentaire	Conditions de vent faible sans vagues (max. 2 Beaufort) L'enfant peut utiliser sa main gauche et sa main droite	Moyen
5	Empannage	Mettre le gréement soi-même. Nœud plat. Approfondissement: manier la grand-voile. Nouveauté: l'empannage	L'enfant arrive déjà bien à virer (1-2 Beaufort)	Difficile
6	Chavirer	Approfondissement des virages et de l'empannage. Nouveauté: chavirer	Si possible par calme plat	Difficile
7	Se tenir vent debout et repartir	Se tenir vent debout, abattre et repartir! Observation et reconnaissance des conditions de vent et de météo Approfondissement: d'où provient le vent? Connaître les termes «sous le vent» et «au vent»	Jusqu'à maximum 3 Beaufort	Difficile
8	Policiers et voleurs	Virer de bord, empanner, s'arrêter et repartir.	Jusqu'à 2 Beaufort	Difficile
9	Naviguer dans le vent et croiser	Connaître et appliquer les notions: <i>lofer, choquer, naviguer près du vent</i> . Être assis sur le bord de la coque et diriger avec le prolongement du gouvernail.	Conditions de vent régulières et de direction identique (max 3 Beaufort)	Difficile
10	Première régatè!	Approfondissement des règles de priorité. Connaître toutes les notions de direction du vent et les avoir une fois naviguées. Appliquer les bons réglages de voile pour chaque direction de vent.	Conditions de vent régulières et de direction identique (max 3 Beaufort)	Difficile



### **Règles de jeu**

Fair-play, respect des règles de priorité, respect du matériel et des bateaux (rangement compris).

### **Matériel**

Un gilet de sauvetage J+S pour chaque enfant, pour le moniteur et pour le personnel aidant. Un Opti par enfant / un bateau à moteur de minimum 8 KW, 6 bouées.

Le bateau à moteur et les Optis doivent répondre aux mesures de sécurité de J+S Voile.

### **Trucs et astuces**

L'eau est une question d'accoutumance pour la majorité des enfants, ce qui implique d'en prendre compte dans ses leçons. Le fait que les enfants soient laissés seuls sur leur Opti une fois sur l'eau implique une bonne préparation à sec. Depuis la première leçon, l'entraide et le soutien sont des termes importants à faire passer.