



J+S-Kids: Introduction à la voile – Leçon 4

Virer

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
Aspects de sécurité Lors de vent faible (max 2 Beaufort)

Objectifs/But d'apprentissage

Premier essai avec le gréement. Virage dans le vent → dans le sens du vent (vent de travers). Expliquer les règles de priorité maritime élémentaire

Indications

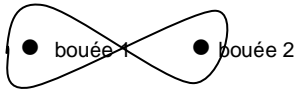
Adapter les vêtements au temps qu'il fait. T-shirt de surf, éventuellement des chaussures de sport ou néoprènes, pantalon et veste de pluie

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Règles de priorité maritime simples	Coller un ruban vert de 5 cm sur la face tribord de la bôme et un ruban rouge sur la face bâbord. Celui qui à la main gauche sur le gouvernail a la priorité sur un autre voilier. Ou: celui qui voit le ruban vert sur la bôme à la priorité / celui qui voit le ruban rouge, DOIT se rabattre.	Ruban adhésif étanche rouge et vert
10'	Exercice préparatoire au changement de main de la barre et de l'écoute de la grand-voile	Chaque enfant reçoit un bâton d'environ 40 cm de long, une balle de tennis et une corde d'environ 1 m. Les enfants tiennent la corde (l'écoute) dans la main gauche et le bâton dans la main droite. Ensuite, chacun essaie de changer de main la corde et le bâton, toujours en les passant dans le dos. Après plusieurs essais, ils répètent le même exercice avec les yeux fermés. L'exercice peut être rendu plus difficile avec la balle de tennis entre les genoux.	Pour chaque enfant: un bâton de 40 cm (manche d'un balais), un morceau de corde et une balle de tennis
10'	Exercices sur l'Opti: la main arrière tient la barre, la main avant l'écoute de la grand-voile	Chaque enfant monte dans l'Opti et exerce le changement de main derrière le dos, tout en changeant de côté de place assise. Le moniteur observe la manipulation de la barre et de l'écoute de la grand-voile, ainsi que la position assise correcte dans l'Opti.	

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
20'	Se déplacer sur l'eau avec son Opti au moyen d'une voile et d'un gréement	<p>Les enfants essaient, avec le dos contre le vent, de faire bouger leur Opti de manière à ce que la voile se gonfle et se ferme à moitié. Ils avancent jusqu'à une bouée flottante fixe et exécutent un virage. Ensuite, ils se dirigent vers une deuxième bouée, etc., de manière à décrire un huit sur l'eau (image). Dans le sens des aiguilles d'une montre et ensuite dans le sens contraire.</p> <p style="text-align: center;">↓ ↓ ↓ ↓ Direction du vent</p>  <p>2 bouées symbolisant l'endroit de virage sont disposées à environ 50 m l'une de l'autre, vent de travers. Le moniteur prête attention à ce que le virage s'effectue autour de la bouée du côté «sous le vent».</p> <p>Il prend garde à ce que la barre soit «poussée».</p> <p>Astuce: naviguer dos à la bouée, la toucher et pousse la barre!</p>	Un Opti pour chaque enfant avec gouvernail, dérive, voile, pagaie 2 bouées flottantes fixes (positionnées vent de travers)

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Aide mutuelle pour sortir les Optis de l'eau	<p>Les enfants retournent indépendamment jusqu'au port, si besoin avec la pagaie et s'aident mutuellement pour sortir les Optis de l'eau.</p> <p>Aider le moniteur pour ranger le matériel. Le moniteur montre à tout le monde comment ranger correctement un gréement.</p>	