

J+S-Kids: Introduction à la voile – Leçon 5

Empannage

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 Lorsque la force du vent est de 1-2 Beaufort, attention aux risques lors de l'empannage (le moniteur doit anticiper ces conditions)

Objectifs/But d'apprentissage

Mettre le gréement soi-même. Nœud plat. Approfondissement: manier la grand-voile. Nouveauté: l'empannage

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
15'	Monter correctement l'écoute de la grand-voile à la bôme et faire un nœud plat pour fixer le mât	Le mousqueton de l'écoute de la grand-voile doit être fixé à l'anneau métallique de la bôme. Faire attention à ce que l'écoute ne soit pas torsadée. Faire un nœud plat pour fixer le mât. Contrôler que ce nœud soit arrimé par-dessus le hale-bas. Qui arrive à faire un nœud plat le plus vite possible?	Bateaux, gréement, matériel complet
20'	Virer du côté tribord au côté bâbord (exercice préparatoire à l'empannage) «Attraper l'écoute de la grand-voile»	Chaque enfant monte dans un Opti et s'assied d'abord du côté bâbord. L'écoute de la grand-voile est dans la main de devant. Au signal, changer rapidement de côté pour se retrouver à tribord (se glisser sous la bôme). De cette manière, la main tenant l'écoute de grand-voile aide à se tirer de l'autre côté. L'exercice peut être compliqué en tenant la barre dans l'autre main. 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 (axe longitudinal).	Remorque mono-essieu pour Optis afin de réaliser l'exercice à sec

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15'	Exercer la technique de virage apprise lors de la leçon précédente Mettre en place la technique de l'empannage sur l'eau	Exercice préparatoire: virer aux bouées 1 et 2. Celui qui y parvient peut empanner aux bouées 3 et 4 	4 bouées flottantes fixes

**PARTIE FINALE**

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Petite compétition: ranger le matériel (gréement et grand-voile)	Deux enfants plient méticuleusement le gréement et attachent l'écoute de la grand-voile au banc du bateau. Le gagnant est celui qui a rangé tout le matériel et qui a plié le gréement le plus joliment possible (éventuellement avec un système de points)	Petits prix