



J+S-Kids: Introduction à la voile – Leçon 6

Chavirer

Auteur

Peter Gebistorf, expert J+S-Kids

Conditions cadres

Durée de la leçon	≥60 minutes
Niveau	<input type="checkbox"/> simple <input type="checkbox"/> moyen <input checked="" type="checkbox"/> 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	Les conditions de vent doivent être au maximum de 2 Beaufort, évent. à la place d'une autre leçon si il n'y a pas de vent. Faire particulièrement attention avec le bateau à moteur lorsque les enfants chavirent. Ceux qui ne souhaitent absolument pas chavirer ne doivent pas être forcés!

Objectifs/But d'apprentissage

Approfondissement des virages et de l'empannage. Nouveauté: chavirer son Opti

Indications

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


La leçon 6 peut être effectuée avant la leçon 5!

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Approfondissement du changement de mains de la barre et de l'écoute de la grand-voile sur l'Opti	Chaque enfant monte dans un Opti et exerce le changement de mains derrière le dos ainsi que le changement 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 (axe longitudinal).	Opti monté complètement
5'	La position assise correcte dans l'Opti	Le moniteur démontre à terre avec un Opti sur sa remorque ce qu'il se passe lorsque l'on est assis trop loin devant ou en arrière dans le coin. Si l'Opti réagit en s'équilibrant, la position est alors optimale.	Remorque d'Opti à un essieu
10'	Chavirer correctement (celui qui ne veut pas ne doit pas – c'est une question de courage!)	Exercice de chavirage au sec: Préparer un Opti, chaque enfant monte sur le banc du bateau, se tient au mât et essaye de se balancer en arrière (sécurité: le moniteur se tient derrière l'enfant). Remettre le bateau en place: l'Opti est retourné sur la pelouse et la dérive pointe vers le ciel. D'abord monter sur le bateau, tirer totalement la dérive, se tenir debout et stable et essayer de retourner l'Opti en tirant la dérive des deux mains (se laisser «tomber» vers l'arrière). Démontrer comment on remonte dans un Opti: exactement comme lorsque l'on sort d'une piscine, en appuyant ses deux mains sur le bord.	

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
20'	<p>Naviguer: mettre en pratique les virages et les empannages appris, 2x chacun</p> <p>Chavirer: chaque enfant peut chavirer avec son Opti, comme appris à sec</p>	<p>Naviguer: A la bouée 1, 2x un virage. A la bouée 2, 2x un empannage.</p> <p>Chavirer: Le moniteur se trouve à proximité de la personne qui chavire. Pour des questions de sécurité, seulement deux Optis sont autorisés à chavirer en même temps. Veiller à ce que les enfants ne lâchent pas le mât trop tôt.</p> <p>Sécurité: Observer attentivement les enfants. Ne pas se retrouver sous la voile! Faire attention lors de l'approche avec l'hélice du bateau. Éteindre le moteur suffisamment tôt.</p> 	<p>Important: Les Optis destinés à chavirer doivent être contrôlés au préalable.</p> <p>L'amarrage du mât doit être correcte et le ballast gonflé.</p> <p>Tout doit être arrimé au bateau (gouvernail, dérive, etc.).</p>

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Bataille navale	Les enfants ont le droit de s'asperger d'eau mutuellement depuis leur Opti.	2 bassines dans les Optis
10'	Sortir les Optis de l'eau et ranger le matériel de manière autonome	Le moniteur aide encore pour le rangement du gouvernail et de la dérive.	