

Sensation Performance Exploration

# LA CARTE Progression

- Technique
- Sécurité
- Environnement

- Niveau 1** Se déplacer à la voile sur un trajet choisi et encadré par le moniteur.  
Premiers bords
- Niveau 2** Atteindre tout point du plan d'eau, sur un trajet choisi et encadré par le moniteur.  
Perfectionnement
- Niveau 3** Evoluer librement dans une zone de navigation surveillée.  
Evolution
- Niveau 4** Naviguer en autonomie et choisir sa zone de pratique.  
Autonomie
- Niveau 5** Naviguer de façon performante et responsable.  
Maîtrise

Pour enregistrer les étapes de la progression, entourez le picto correspondant au support de pratique.

- Dériveur
- Planche à voile
- Catamaran
- Habitable

NOM :

PRENOM :

FFVoile

Partenaires Fédéraux

adidas

FEDERATION FRANCAISE DE VOILE  
17, rue Henri Bocquillon 75015 PARIS - www.ffvoile.fr



## TECHNIQUE

**1** Avancer avec l'aide d'une voile et se diriger en utilisant la barre (ou le grément en PAV)

### Mise à l'eau Embarquement

- Orienter le support (et le grément en PAV) avant d'embarquer.
- Embarquer sans compromettre l'équilibre.
- Se préparer au départ (gréement hors de l'eau).
- Se préparer au départ à la voile ou au moteur.

### Trajectoires directes

- Gonfler la voile pour avancer.
- Lâcher la main arrière pour rétablir son équilibre.

- Utiliser la barre pour se diriger (ou le grément en PAV).

### Changement d'amure

- Utiliser la barre pour changer d'amure.
- Faire tourner la planche sous ses pieds, sans lâcher la voile.
- Se déplacer pour changer de côté sans compromettre la manœuvre.

### ARRÊT

- Utiliser la voile pour ralentir (PAV : grément hors de l'eau).
- Utiliser la barre pour ralentir.



## SÉCURITÉ

**1** Appliquer les consignes de sécurité énoncées par le moniteur.

- Limiter les risques de blessures lors du portage et du relevé de voile en planche.
- S'équiper avec le matériel proposé.
- Rester attentif aux conseils de sécurité.
- Se préparer au remorquage.
- Savoir utiliser les winches en sécurité.
- Se déplacer en équilibre sur tout le bateau.



## SENS MARIN - ENVIRONNEMENT

**1** Respecter l'environnement.

- Sens marin**
  - Sur la plage ou à l'arrêt sur l'eau, savoir d'où vient le vent.
  - Faire deux nœuds marins.
- Environnement**
  - Ramener à terre ses déchets.
  - Signaler les objets polluants ou dangereux repérés.
  - Respecter les consignes de préservation des milieux rencontrés.





## TECHNIQUE

### Naviguer à toutes les allures.

#### Trajectoires directes



Adapter l'ouverture de la voile à l'allure.



Conserver une trajectoire fixe.



Se déplacer pour équilibrer le support en latéral (rappel, trapèze, suspension).



Choquer ou border la voile pour compenser un déséquilibre du support.



S'équilibrer à l'aide du gréement, sans déplacer ses appuis.

#### Trajectoires indirectes



Ajuster la trajectoire à une ouverture de voile donnée.



Choisir des trajectoires permettant de gagner au vent ou sous le vent.



Virer de bord et empanner sans s'arrêter.

#### Navigation



Suivre un cap ou un alignement.



Se situer approximativement sur une carte, en faisant le lien avec le paysage.



## SÉCURITÉ

### Connaître et respecter les procédures et les manœuvres de sécurité fondamentales.



Se regrouper.



Signaler ses difficultés.



Expérimenter les manœuvres courantes de sécurité dans des conditions aménagées (participer au ressalage d'un bateau, mise à la cape...).



Repérer les dangers éventuels sur le parcours proposé.



Participer aux manœuvres d'entrée et de sortie de port.



## SENS MARIN - ENVIRONNEMENT

### Percevoir les éléments de l'environnement qui influent directement sur sa pratique.

#### Sens marin



Connaître la dynamique des marées, ou les éventuels mouvement d'eau en plans d'eau intérieurs.



Evaluer la force du vent et l'état de la mer.



Situer sa zone de départ.

#### Environnement



Connaître les espèces naturelles les plus courantes rencontrées sur le plan d'eau.



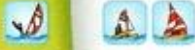
## TECHNIQUE

### Maîtriser la conduite à toutes les allures, y compris en surpuissance.

#### Conduite en surpuissance



Maintenir l'équilibre du support en utilisant la voile (au près).



Maintenir l'équilibre du support en utilisant la barre (au portant).



Virer de bord et empanner en contrôlant l'équilibre.



Maintenir l'équilibre du support en utilisant la suspension au harnais.

#### Anticipation des trajectoires et des allures



Se représenter les trajectoires à suivre et les allures à prendre pour rejoindre un point donné du plan d'eau.



Identifier son allure de navigation.

#### Coordination



Connaître et effectuer les tâches de chaque poste lors des manœuvres.

#### Préparation du matériel



Gréer.



Adapter la surface (changement de voiles, prise de ris) et régler le volume des voiles en statique (hale bas, cunningham, bordure, lattes).



Choisir la voile et adapter les réglages (pied de mât, point d'écoute, lattes, bouts de harnais).



#### Navigation



Elaborer et suivre une route dans un périmètre défini.



## SÉCURITÉ

### Assurer sa sécurité dans des conditions normales de navigation.



Evaluer les exigences d'une situation de navigation.



Participer au choix d'un programme ou d'une zone de navigation.



Maîtriser les manœuvres courantes de sécurité (homme à la mer, départs et arrivées dans des conditions difficiles, arrêt rapide, marche arrière...).



Surveiller l'état du bateau ou de la planche.



Connaître la localisation et l'utilisation du matériel de sécurité embarqué.



## SENS MARIN - ENVIRONNEMENT

### Connaître les éléments de l'environnement pour anticiper sur les conditions de sa pratique et de sa sécurité.

#### Sens marin



Connaître les fondamentaux du matelotage en vue d'assurer les réparations de fortune.



Repérer la présence et l'orientation du courant.



Connaître les principales règles de route pour éviter les abordages.



Connaître les principaux règlements liés aux sites de pratique.



Respecter les autres usagers de l'espace de navigation.

#### Environnement



Connaître les espèces naturelles protégées du site de pratique.





## TECHNIQUE

*Maîtriser les réglages et la conduite, pour faciliter le pilotage dans les différentes conditions de vent et de mer.*

### Trajectoires directes (sous puissance ou surpuissance)



Se déplacer pour conserver l'assiette du support en longitudinal et en latéral.



Adapter les réglages en fonction de l'allure et des conditions de vent et de mer pour faciliter le pilotage.

### Trajectoires indirectes (sous puissance ou surpuissance)



Virer de bord et empanner en maîtrisant l'angle de sortie (près, largue, vent arrière).



Rejoindre un point du plan d'eau sans augmenter inutilement la route (notion de cadre).

### Coordination



Occuper chaque poste lors des manœuvres, en coordination avec le reste de l'équipage.

### Conduite en surpuissance



Coordonner les actions barre et écoute pour équilibrer le bateau sans changer d'allure.



Coordonner les actions du grément et des appuis pour équilibrer le flotteur sans changer d'allure ; utiliser les foot straps.



Maîtriser le water start.

### Navigation



Savoir se situer en permanence sur la carte et sur l'eau.



## SÉCURITÉ

*Maîtriser les procédures permettant de limiter les risques en cas de situations inhabituelles (avaries, vent fort, calme...).*



Connaître les procédures d'alerte et de signalement.



Choisir, dans le matériel disponible, celui adapté à son niveau et aux conditions.



Maîtriser le ressilage par vent fort.



Dégréer sur l'eau, rentrer sous voile réduite ou à la rame/bras.



## SENS MARIN - ENVIRONNEMENT

*Concevoir un programme de navigation en fonction du site et des évolutions du contexte.*

### Sens marin



Choisir une zone de navigation en fonction des dangers et des informations météo disponibles permettant un retour facile y compris en cas de détérioration des conditions.



Savoir se situer sur le plan d'eau.



Participer aux tâches collectives.

### Environnement



Connaître les règles d'accès et de préservation des sites naturels.



## TECHNIQUE

*Exploiter les variables du milieu et les caractéristiques du support pour optimiser son rendement.*

### Trajectoires directes (sous puissance ou surpuissance)



Coordonner les actions de barre-écoute-déplacement, (gréement/déplacement en PAV) pour optimiser la vitesse.



Adapter constamment les réglages et la conduite en fonction de l'allure et des variations de vent et de mer, pour optimiser la vitesse.

### Trajectoires indirectes (sous puissance ou surpuissance)



Coordonner les actions de barre-écoute-déplacement, (gréement/déplacement en PAV) pour optimiser le gain au vent ou le gain sous le vent.



Augmenter le gain au vent ou sous le vent pendant les virements ou les empannages, en adaptant les manœuvres aux conditions de vent et de mer.

### Coordination



Gérer et coordonner l'équipage lors des différentes manœuvres.

### Réaction/adaptation



Choisir la trajectoire rapprochant de l'objectif (adonnantes/refusantes).



Repérer les zones de vent et courant potentiellement plus ou moins fort.

### Navigation



Maîtriser l'utilisation des différentes techniques de navigation (GPS, estime, relèvements, pilotage...) de jour comme de nuit.



## SÉCURITÉ

*Evoluer en sécurité sur une durée et dans des périmètres élargis.*



Remorquer une embarcation (à la voile ou au moteur).



Mettre en relation le paysage rencontré avec la carte marine.



Définir et critiquer sa route, entretenir une estime.



Maintenir l'état du bateau ou de la planche.



## SENS MARIN - ENVIRONNEMENT

*Se responsabiliser vis à vis du milieu et des autres pratiquants.*

### Sens marin



Présenter les informations météo utiles à la définition du programme de navigation.



Reconnaître les principaux phénomènes susceptibles de faire varier les conditions de vent dans un délai de trois heures.



Organiser les tâches collectives / gérer un équipage, en habitable.



Naviguer en groupe de pratiquants solidaires.

### Environnement



Veiller au respect des règles de préservation des espèces naturelles.



Connaître les principaux éléments du patrimoine maritime, lacustre ou fluvial du site.



Connaître les métiers liés au milieu.