

VOILE à L'ÉCOLE



LE MOT DU MAIRE



C'est un grand plaisir pour moi de vous accueillir au sein du Centre d'Activités Nautiques de Ouistreham dans le cadre de vos cours de voile au sein d'un site unique en Normandie, la Baie de l'Orne. La Ville de Ouistreham Riva-Bella promeut ardemment le nautisme et la voile au cœur d'un site idéal pour découvrir les activités nautiques. Il s'agit là d'un choix fort qui est mené par la collectivité et les élus depuis de nombreuses années et la construction de ce Centre d'Activités Nautiques (CANO) par la Commune sur l'avant-port de la ville en est la concrétisation.

La mer est magnifique, mais peut aussi être dangereuse, c'est une école de la vie et nous enseigne humilité et vigilance. C'est une chance pour vous que de pouvoir découvrir le monde de la mer à travers les cours dispensés par le club de voile OCEAN. Pratiquer la mer, c'est aussi s'engager : partage, respect de son coéquipier et des autres pratiquants, respect de l'environnement – autant de valeurs indissociables de cet espace de liberté, de sensations et d'épanouissement qu'il appartient à chacun d'entre nous de préserver. C'est parce que ces valeurs sont partagées par l'ensemble des élus que la commune est heureuse de mettre le CANO à votre disposition pour vos premiers pas dans cet univers, sous la houlette des moniteurs expérimentés d'OCEAN.

Profitez de ces moments uniques tous ensemble !

A bientôt,

Romain Bail



LIVRET PÉDAGOGIQUE - MOT D'OCÉAN



BIENVENUE À BORD AVEC OCÉAN NORMANDIE !

Salut à toi, jeune navigateur ou navigatrice !

Nous sommes très heureux de t'accueillir au club Océan, où l'aventure commence sur les eaux de la magnifique Baie de l'Orne. Ici, au club Océan Normandie, chaque séance est une nouvelle opportunité d'**apprendre**, de **s'amuser** et de **grandir** au rythme des vagues.

LES ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES :

Découverte de la mer et du vent

- Comment lire les vagues et comprendre les directions du vent.
- Apprendre à se déplacer en harmonie avec les éléments.

Initiation à la voile

- Les bases pour manœuvrer un bateau.
- Les règles de sécurité à respecter en mer ou sur le sable.

Naviguer, ce n'est pas seulement diriger un bateau, c'est aussi :

- **Apprendre à travailler ensemble** : comme sur un bateau, chacun a un rôle important à jouer.
- **Protéger notre planète** : la mer est un trésor à préserver, et chaque petit geste compte pour la garder propre et belle.

Ce livret sera ton guide tout au long de cette aventure. Tu y trouveras **des conseils**, **des astuces** et **des objectifs à atteindre**, pour progresser à ton rythme, et pas d'inquiétude : nos **moniteurs passionnés** seront toujours là pour t'aider et répondre à tes questions.

Avec Océan Normandie, tu ne découvriras pas seulement le sport nautique, mais aussi une partie de toi-même. Alors, lève les voiles et laisse-toi guider par la mer !

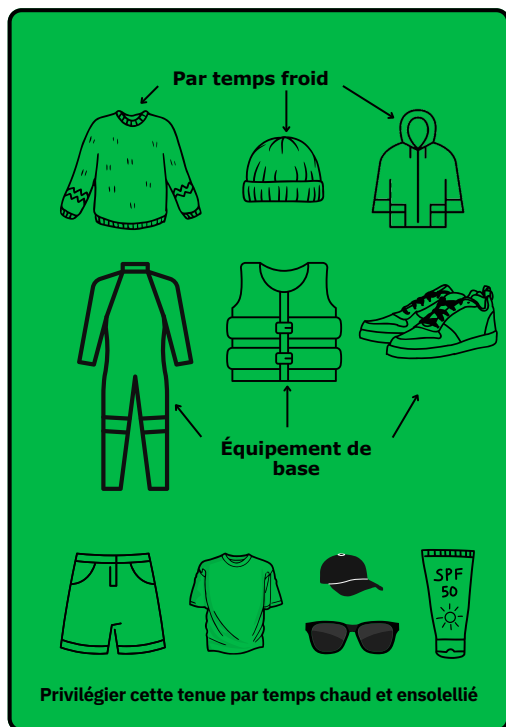
L'équipe d'Océan Normandie



BOUÉE N°1

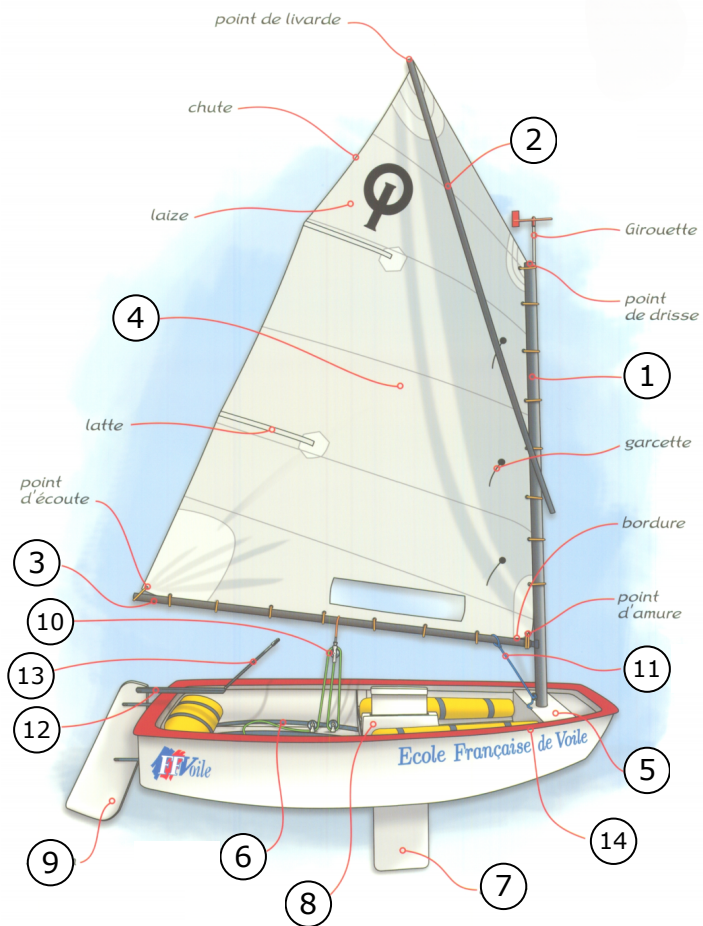
Je sais me préparer et je connais les éléments du bateau

1.1 Je sais me préparer.



- o Je protège mes pieds avec des chaussures pouvant aller dans l'eau ou des chaussons prévus à cet effet.
- o Je mets une combinaison en néoprène pour me protéger du froid.
- o Je protège ma peau du soleil avec de la crème solaire.
- o Je mets un bonnet ou une casquette suivant le temps qu'il fait.
- o Je mets un gilet de sauvetage adapté à mon poids, correctement attaché et je le garde tout au long de l'activité sur l'eau.

1.2 je connais les éléments de l'Optimist.



N° ... Le mât

N° ... **La livarde**

N° ... **La bôme**

N° ... La voile

N° ... La coque

N° ... L'écoute

N° ... La dérive

N° ... Le puits de dérive

N° ... Le safran

N° ... **La poulie**

N° ... **Le hale bas**

N° ... La barre

N° ... **Le stick**

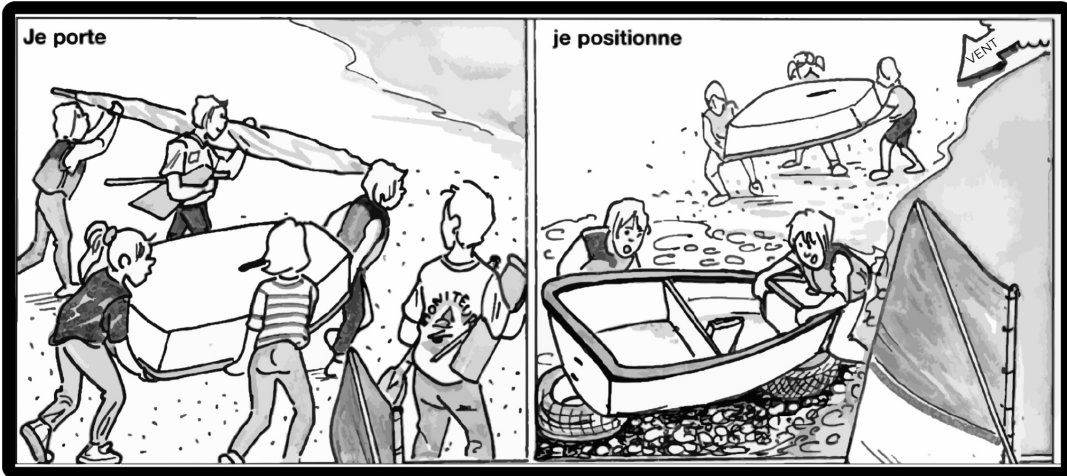
N° ... Le liston

J'ai réussi la bouée n°1.



BOUÉE N°2

Je sais me préparer et ranger à la fin de l'activité.



2.1 je porte tous les éléments pour gérer mon Optimist.

- Je porte l'ensemble mât + voile.
- Je porte la dérive.
- Je porte le safran.
- Je vide le bateau si nécessaire.

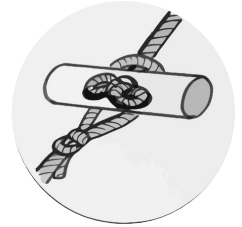
Pour approfondir la bouée 2 :

- Je porte l'écoute de voile.
- J'aide mes camarades à porter leur coque (s'il faut la transporter).

2.2 je sais gréer mon Optimist.

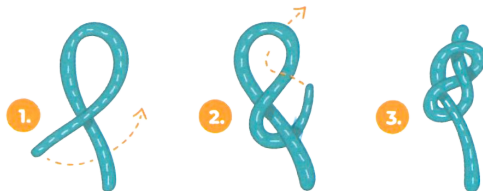
- o Je prépare mon bateau pour le remorquage.
- o Une fois sur l'eau, je place le safran.
- o Je mets la dérive avant de quitter le remorquage.

Je prépare le bateau pour le remorquage.



Pour approfondir la bouée 2 :

- o Je place mon bateau face au vent.
- o Je positionne l'ensemble mât + livarde + voile.
- o Je règle la tension du hale bas.
- o Je monte l'écoute de voile.
- o Je fais un nœud en 8 au bout de l'écoute.

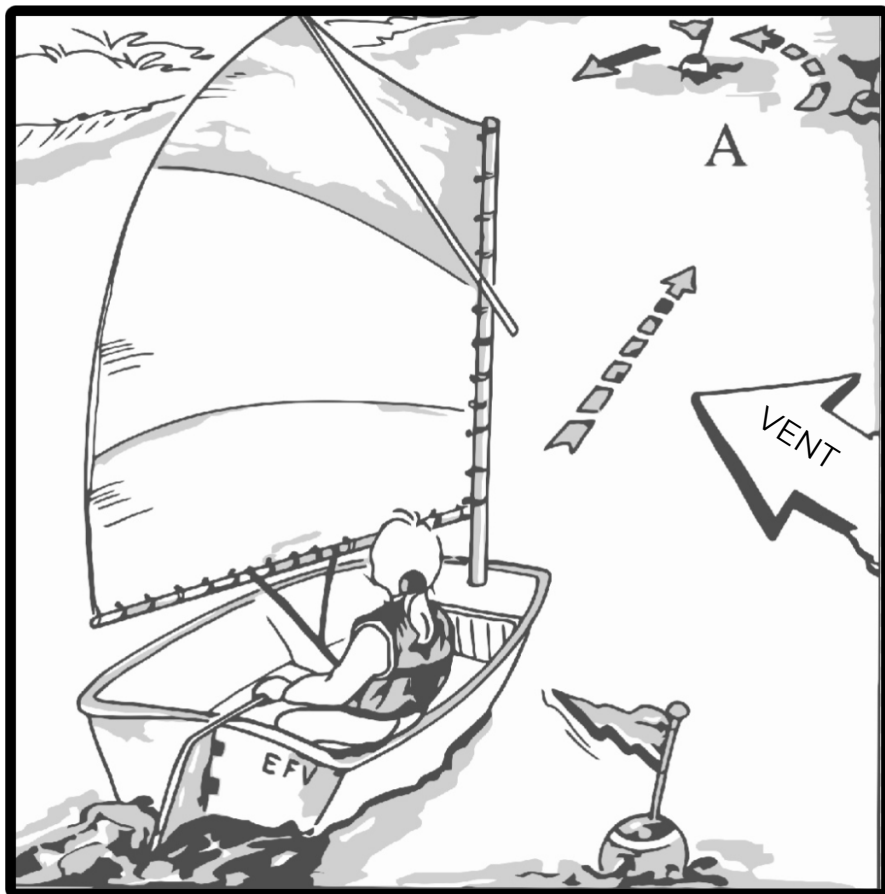


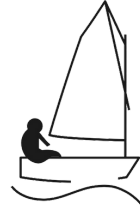
J'ai réussi la bouée n°2.



BOUÉE N°3

Je sais, seul ou avec mon équipier, me diriger avec ma barre vers une bouée avec vent de travers.





Pour me diriger vers la bouée A :

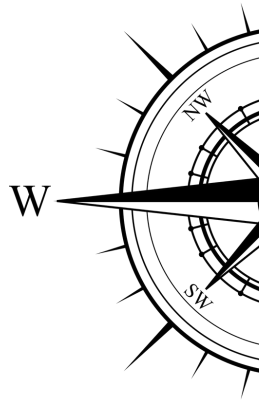
- o Je tiens la barre pour aller tout droit.
- o J'agis sur la barre pour modifier la direction de mon bateau.
- o J'équilibre, seul ou à deux, efficacement le bateau.
- o Je me place correctement sur le bateau.
- o Je gonfle et dégonfle la voile si nécessaire à l'aide de l'écoute.

Pour approfondir la bouée 3 :

- En tant que barreur, je me place en face de la voile.
- Je sais conserver une trajectoire fixe.
- Sur le Catamaran, je peux changer de rôle avec mon équipier.

J'ai réussi la bouée n°3.





Décerné à : _____

Pour avoir passé avec succès les 5 bouées

Fait à Ouistreham, le / / 20

LOMES



ées mentionnées dans son livret de bord.

Pour le club de voile,

Équipe OCEAN

.....

BOUÉE N°4

Je sais agir sur la voile et le gouvernail pour accélérer, ralentir ou m'arrêter.



EN TANT BARREUR, je sais :

- Gonfler la voile pour avancer.
- Utiliser la barre pour diriger mon bateau.
- Utiliser la voile pour ralentir.
- Utiliser la barre pour ralentir
-

EN TANT QU'ÉQUIPIER, je sais :

- Gonfler et dégonfler la voile
- Corriger l'équilibre du bateau.
-

Pour approfondir la bouée 4 :

- Je sais adapter l'ouverture de la voile à l'allure
- Je sais choquer ou border la voile pour compenser un déséquilibre du support
- Je sais arrêter mon bateau

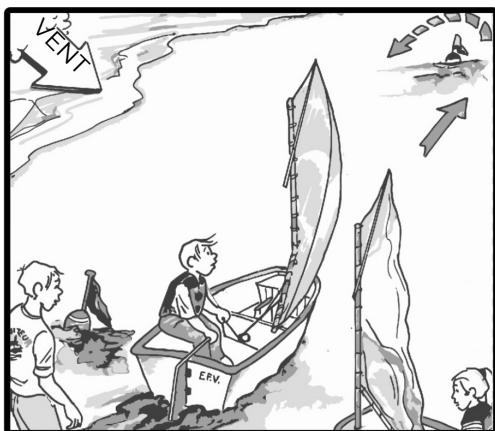
J'ai réussi la bouée n°4.



BOUÉE N°5

Je sais virer de bord (faire demi-tour)
face au vent ou en passant par le vent arrière.

5.1 Je vire de bord face au vent.



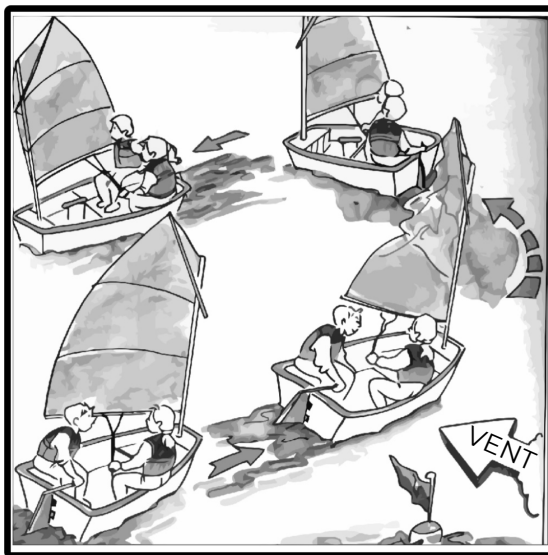
Je sais :

- Mettre la barre vers la voile.
- Regarder le bateau tourner.
- Changer de main pour tenir la barre.
- Me déplacer pour rééquilibrer le bateau (face à la voile).
- Replacer la barre quand le bateau est dans la bonne direction.
- Gonfler à nouveau ma voile.

Pour approfondir la bouée 5 :

- Je sais utiliser la barre pour changer d'amure
- Je sais me déplacer sans compromettre la manoeuvre
- Je sais virer de bord et empanner sans s'arrêter

5.2 je vire de bord dos au vent.



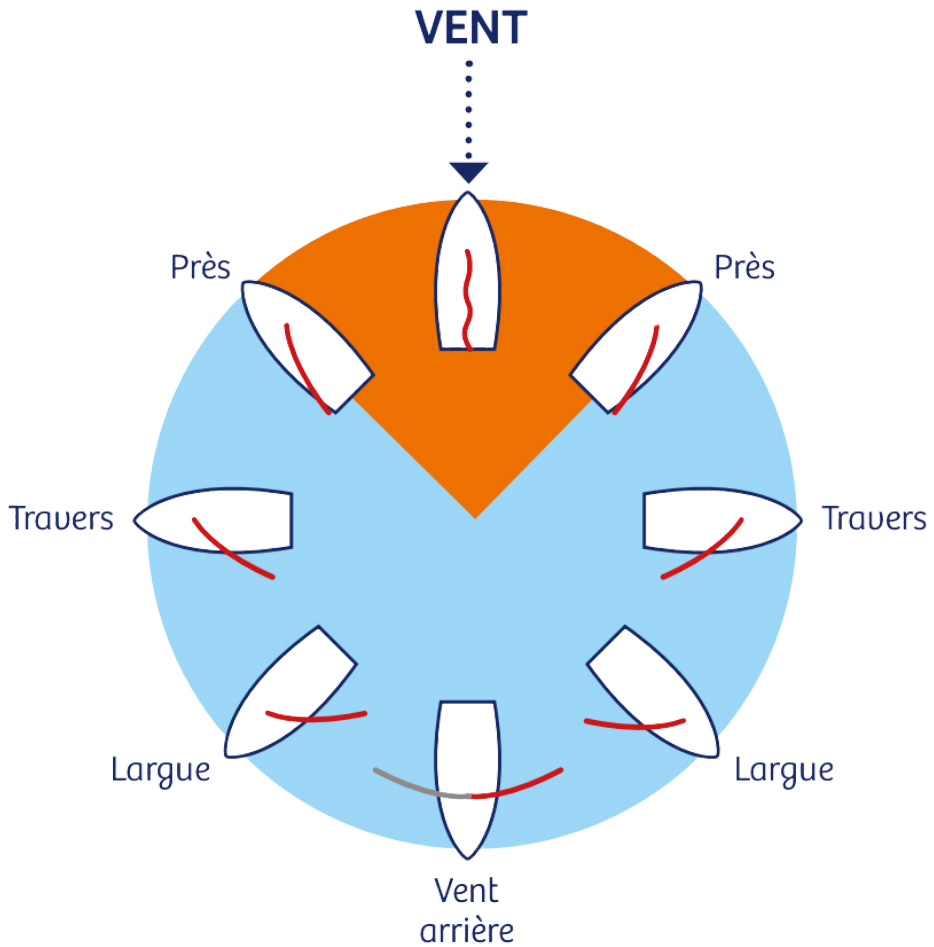
Je sais :

- Mettre la barre à l'opposé de la voile
- Regarder le bateau tourner et la voile changer de côté.
- Changer de main pour tenir la barre.
- Me déplacer pour rééquilibrer le bateau (face à la voile).
- Replacer la barre quand le bateau est dans la bonne direction.
- Gonfler à nouveau ma voile.

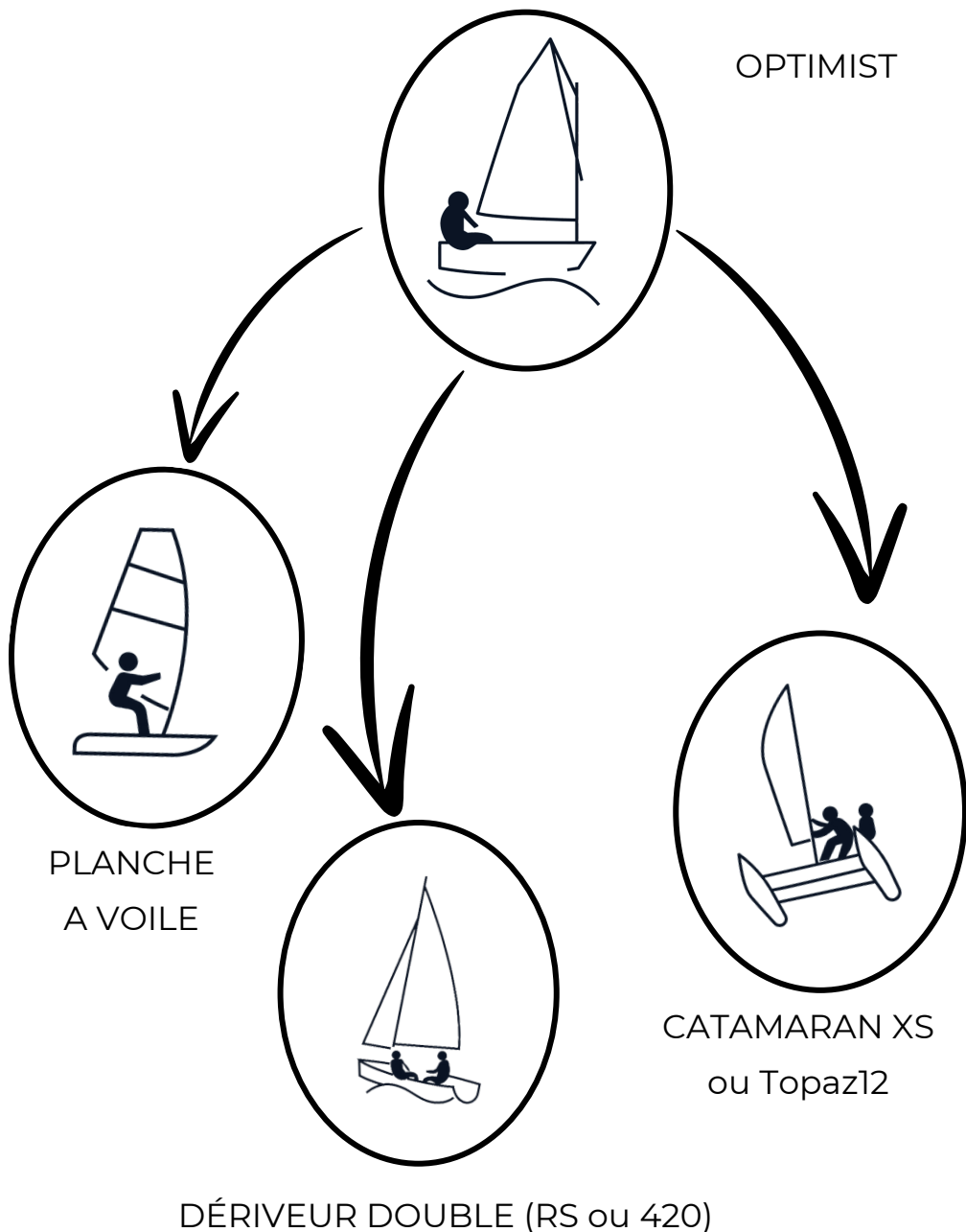
J'ai réussi la bouée n°5.



LES ALLURES



JE GRANDIS, JE CONTINUE LA VOILE



Vocabulaire de la voile

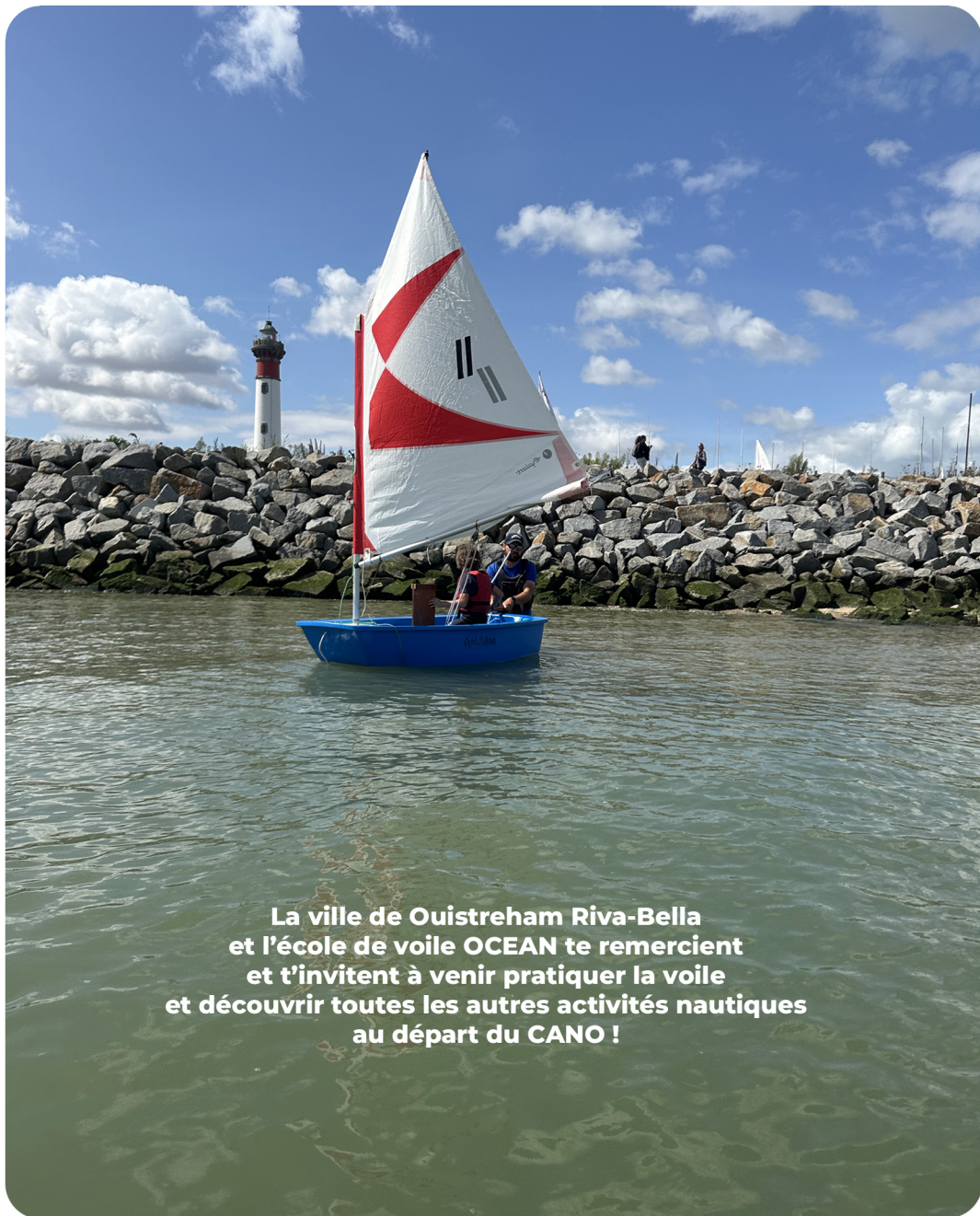
Les termes de voile ci-dessous ne sont pas à apprendre par cœur, mais ce sont les plus courants et certains d'entre eux pourront être utilisés durant les séances, notamment en CM2.

- **abattre** : éloigner l'axe du bateau de la direction du vent (on tire la barre à soi).
- **affaler** : action de descendre une voile.
- **allure** : angle d'un bateau par rapport au vent.
- **babord** : le côté gauche du bateau, dans le sens de la marche.
- **border** : désigne l'action de tendre (une écoute, par exemple).
- **bout** : désigne tout type de cordage sur un navire.
- **choquer** : désigne l'action de relâcher ou détendre (une écoute, par exemple)
- **dessaler** : résultat d'une gîte trop importante qui dépasse le point de stabilité de la coque provoquant le chavirage du bateau.
- **écoute** : bout (cordage) servant à régler l'angle d'une voile par rapport au vent.
- **empanner** : virer de bord en passant par le vent arrière.

- **étarquer** : action de tendre au maximum un bout.
- **foc**: voile située à l'avant du bateau en catamaran ou dériveur double type RS.
- **gîte** : inclinaison sur le côté du bateau sous l'effet du vent latéral dans les voiles ou d'un mauvais équilibre des masses embarquées.
- **hale-bas** : cordage permettant de tirer la bôme vers le bas et fixée au pied du mât.
- **hisser** : action de monter une voile.
- **lofer** : rapprocher l'axe du bateau de la direction du vent (on pousse la barre en l'éloignant de soi).
- **puits de dérive** : sur un dériveur, fourreau au centre du bateau permettant de faire coulisser la dérive de bas en haut.
- **tribord** : le côté droit du bateau, dans le sens de la marche.
- **virer de bord** : tourner le bateau de façon à ce que le vent vienne sur l'autre bord. Le devant du bateau passe face au vent.



Je complète si besoin: _____



**La ville de Ouistreham Riva-Bella
et l'école de voile OCEAN te remercient
et t'invitent à venir pratiquer la voile
et découvrir toutes les autres activités nautiques
au départ du CANO !**