

CARTE PROGRESSION Fédération Française de Voile

Niveau 1: Premiers bords

Se déplacer à la voile sur un trajet choisi et encadré par le moniteur

Niveau 2: Perfectionnement

Atteindre tout point du plan d'eau, sur un trajet choisi et encadré par le moniteur

Niveau 3: Evolution

Evoluer librement dans une zone de navigation surveillée

Niveau 4: Autonomie

Naviguer en autonomie et choisir sa zone de pratique

Niveau 5: Maîtrise

Naviguer de façon performante et responsable

D: Dériveur

P: Planche à voile

C: Catamaran

H: Habitable

1. TECHNIQUE:

Avancer avec l'aide d'une voile et se diriger en utilisant la barre (ou le gréement en PàV)

Mise à l'eau - Embarquement

Orienter le support (et le gréement en PàV) avant d'embarquer **(D, P, C)**

Embarquer sans compromettre l'équilibre **(D,C)**

Se préparer au départ (gréement hors de l'eau) **(P)**

Se préparer au départ à la voile ou au moteur **(H)**

Trajectoires directes

Gonfler la voile pour avancer **(D, P, C, H)**

Lâcher la main arrière pour rétablir son équilibre **(P)**

Utiliser la barre pour se diriger (ou le gréement en PAV) **(D, P, C, H)**

Changement d'amure

Utiliser la barre pour changer d'amure **(D, C, H)**

Faire tourner la planche sous ses pieds, sans lâcher la voile **(P)**

Se déplacer pour changer de côté sans compromettre la manoeuvre **(D, P, C, H)**

Arrêt

Utiliser la voile pour ralentir (PAV: gréement hors de l'eau) **(D, P, C, H)**

Utiliser la barre pour ralentir **(D, C, H)**

1. SECURITE:

Appliquer les consignes de sécurité énoncées par le moniteur

Limiter les risques de blessures lors du portage et du relevé de voile en planche **(D, P, C)**

S'équiper avec le matériel proposé **(D, P, C, H)**

Rester attentif aux conseils de sécurité **(D, P, C, H)**

Se préparer au remorquage **(D, P, C, H)**

Savoir utiliser les winches en sécurité **(H)**

Se déplacer en équilibre sur tout le bateau **(H)**

1. SENS MARIN - ENVIRONNEMENT

Respecter l'environnement

Sens Marin

Sur la plage ou à l'arrêt sur l'eau, savoir d'où vient le vent **(D, P, C)**

Faire deux noeuds marin **(D, P, C, H)**

Environnement

Ramener à terre ses détritiques **(D, P, C, H)**

Signaler les objets polluants ou dangereux repérés **(D, P, C, H)**

Respecter les consignes de préservation des milieux rencontrés **(D, P, C, H)**

D: Dériveur

P: Planche à voile

C: Catamaran

H: Habitable

2. TECHNIQUE:

Naviguer à toutes les allures

Trajectoires directes

Adapter l'ouverture de la voile à l'allure **(D, P, C, H)**

Conserver une trajectoire fixe **(D, P, C, H)**

Se déplacer pour équilibrer le support en latéral (rappel, trapèze, suspension) **(D, P, C)**

Choquer ou border la voile pour compenser un déséquilibre du support **(D, P, C, H)**

S'équilibrer à l'aide du gréement, sans déplacer ses appuis **(P)**

Trajectoires indirectes

Ajuster la trajectoire à une ouverture de voile donnée **(D, C, H)**

Choisir des trajectoires permettant de gagner au vent ou sous le vent **(D, P, C, H)**

Virer de bord et empanner sans s'arrêter **(D, P, C, H)**

Navigation

Suivre un cap ou un alignement **(H)**

Se situer approximativement sur une carte, en faisant le lien avec le paysage **(H)**

D: Dériveur

P: Planche à voile

C: Catamaran

H: Habitable

2. SECURITE :

Connaître et respecter les procédures et les manoeuvres de sécurité fondamentales

Connaître et respecter les procédures et les manoeuvres de sécurité fondamentales

Se regrouper (D, P, C, H)

Signaler ses difficultés (D, P, C, H)

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

Relever les dangers éventuels sur le parcours proposé (D, P, C, H)

Participer aux manoeuvres d'entrée et de sortie de port (H)

2. SENS MARIN - ENVIRONNEMENT :

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

Sens Marin

Connaître la dynamique des marées, ou les éventuels mouvements d'eau en plans d'eau intérieurs (D, P, C, H)

Evaluer la force du vent et l'état de la mer (D, P, C, H)

Situer sa zone de départ (D, P, C, H)

Environnement

Connaître les espèces naturelles les plus courantes rencontrées sur le plan d'eau (D, P, C, H)

D: Dériveur

P: Planche à voile

C: Catamaran

H: Habitable

3. 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) **(D, C, H)**

Maintenir l'équilibre du support en utilisant la barre (au portant) **(D, C, H)**

Virer de bord ou empanner en contrôlant l'équilibre **(D, P, C)**

Maintenir l'équilibre du support en utilisant la suspension au harnais **(P)**

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 **(D, C, H)**

Identifier son allure de navigation **(D, P, C, H)**

Coordination

Connaître et effectuer les tâches de chaque poste lors des manoeuvres **(D, C, H)**

Préparation du matériel

Gréer **(D, P, C, H)**

Adapter la surface (changement de voiles, prise de ris) et régler le volume des voiles en statique (hale-bas, cunningham, bordure, lattes) **(D, P, C, H)**

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

Navigation

Elaborer et suivre une route dans un périmètre défini **(H)**

3. 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) **(D, C, H)**

Maintenir l'équilibre du support en utilisant la barre (au portant) **(D, C, H)**

Virer de bord ou empanner en contrôlant l'équilibre **(D, P, C)**

Maintenir l'équilibre du support en utilisant la suspension au harnais **(P)**

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 **(D, C, H)**

Identifier son allure de navigation **(D, P, C, H)**

Coordination

Connaître et effectuer les tâches de chaque poste lors des manoeuvres **(D, C, H)**

Préparation du matériel

Gréer **(D, P, C, H)**

Adapter la surface (changement de voiles, prise de ris) et régler le volume des voiles en statique (hale-bas, cunningham, bordure, lattes) **(D, P, C, H)**

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

Navigation

Elaborer et suivre une route dans un périmètre défini **(H)**

4. TECHNIQUE:

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

Trajectoires directes (sous puissance et surpuissance)

Se déplacer pour conserver l'assiette du support en longitudinal et en latéral **(D, P, C)**

H) Adapter les réglages en fonction de l'allure et des conditions de vent et de mer pour faciliter le pilotage **(D,P, C,**

Trajectoires indirectes (sous puissance et surpuissance)

Virer de bord et empanner en maîtrisant l'angle de sortie (près, largue, vent arrière) **(D, P, C, H)**

Rejoindre un point du plan d'eau sans augmenter inutilement sa route (notion de cadre) **(D,P, C, H)**

Coordination

Occuper chaque poste lors des manoeuvres, en coordination avec le reste de l'équipe **(D, C, H)**

Conduite en surpuissance

Coordonner les actions de barre et d'écoute pour équilibrer le bateau sans changer d'allure **(D, C, H)**

Coordonner les actions du gréement et des appuis pour équilibrer le flotteur sans changer d'allure; utiliser les foot straps **(P)**

Maîtriser le water start **(P)**

Navigation

Savoir se situer en permanence sur la carte et sur l'eau **(H)**

D: Dériveur

P: Planche à voile

C: Catamaran

H: Habitable

4. SECURITE:

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 (D, P, C, H)

Choisir dans le matériel disponible, celui adapté à son niveau de conditions (D,P, C, H)

Maîtriser le ressalage par vent fort (D, P, C)

Dégréer sur l'eau, rentrer sous voilure réduite ou à la rame/bras (D, P, C, H)

4. 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 (D, P, C, H)

Savoir se situer sur un plan d'eau (D, P, C, H)

Participer aux tâches collectives (D, P, C, H)

Environnement

Connaître les règles d'accès et de préservation des sites naturels (D, P, C, H)

D: Dériveur

P: Planche à voile

C: Catamaran

H: Habitable

5. TECHNIQUE:

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

Trajectoires directes (sous puissance et surpuissance)

Coordonner les actions de barre-écoute-déplacement (gréement/déplacement en PAV) pour optimiser la vitesse **(D, P, C, H)**

Adapter constamment les réglages et la conduite en fonction de l'allure et des conditions de vent et de mer pour optimiser la vitesse **(D,P, C, H)**

Trajectoires indirectes (sous puissance et surpuissance)

Coordonner les actions de barre-écoute-déplacement, (gréement/déplacement en PAV) pour optimiser le gain au vent ou le gain sous le vent **(D, P, C, H)**

Augmenter le gain au vent ou sous le vent pendant les virements ou les empannages, en adaptant les manoeuvres aux conditions de vent et de mer **(D,P, C, H)**

Coordination

Gérer et coordonner l'équipage lors des différentes manoeuvres **(H)**

Réaction/Adaptation

Choisir la trajectoire rapprochant de l'objectif (adonnantes/refusantes) **(D, P, C, H)**

Repérer les zones de vent et courant potentiellement plus ou moins forts **(D, P, C, H)**

Navigation

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

D: Dériveur

P: Planche à voile

C: Catamaran

H: Habitable

5. SECURITE:

Evoluer en sécurité sur une durée et dans des périmètres élargis

- Remorquer une embarcation (à la voile ou au moteur) **(D, P, C, H)**
- Mettre en relation le paysage rencontré avec la carte marine **(D,P, C, H)**
- Définir et critiquer sa route, entretenir une estime **(D, P, C, H)**
- Maintenir l'état du bateau ou de la planche **(D, P, C, H)**

5. 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 **(D, P, C, H)**
- Reconnaître les principaux phénomènes susceptibles de faire varier les conditions de vent dans un délai de trois heures **(D, P, C, H)**
- Organiser les tâches collectives / Gérer un équipage en habitable **(D, P, C, H)**
- Naviguer en groupe de pratiquants solidaires **(D, P, C, H)**

Environnement

- Veiller au respect des règles de préservation des espèces naturelles **(D, P, C, H)**
- Connaître les principaux éléments du patrimoine maritime, lacustre ou fluvial du site **(D, P, C, H)**
- Connaître les métiers liés au milieu **(D, P, C, H)**

D: Dériveur

P: Planche à voile

C: Catamaran

H: Habitable