

**Titre : Plan de cours N° 111400**

	<b>Module 1</b>	<b>Module 2</b>	<b>Module 3</b>	<b>Module 4</b>	<b>Module 5</b>
<b>Objectifs</b>	<p>Se déplacer et se positionner correctement sur un bateau, exercer le geste adéquat.</p> <p>Retenir le vocabulaire minimum pour (bien) débiter</p> <p>Acquérir les premiers réflexes de manœuvres selon les ordres du skipper et les mouvements du bateau.</p>	<p>Renforcer ses réflexes de positionnement</p> <p>Augmenter son vocabulaire</p> <p>Savoir régler les voiles en fonction de l'allure.</p> <p>Découverte du virement de bord</p>	<p>Renforcer les manœuvres du virement de bord</p> <p>Découvrir progressivement les réglages et l'adaptation de la voilure aux conditions.</p> <p>Apprendre à partir, à arriver.</p>	<p>Exercer les autres manœuvres</p> <p>Devenir indépendant</p> <p>Découvrir les exigences du permis lac.</p>	<p>Exercer son autonomie</p> <p>Choisir ses options</p> <p>Renforcer ses points faibles</p>
<b>Contenu</b>	<p>Découverte des mouvements du bateau et de l'influence des déplacements de l'équipage sur celui-ci (assiette, gîte ; mouvements) Gréer, envoyer. Les routes possibles, les deux amures (D'où vient le vent ? quelle force a-t-il ?)</p> <p>Choquer et border à la demande. Principes de rangement des voiles, des cordages et du bateau en général. Nœud de pare-battage. <b>Vocabulaire</b> : Tribord, bâbord, mât, bôme, Grande voile, foc, écoute, drisse, barre, pare-battage. Gréer, envoyer, affaler.</p>	<p>Tenir la barre et tenir un cap.</p> <p>Exercer l'effet de choquer – border / lofer – abattre</p> <p>Enchaînement des manœuvres d'un virement de bord : suivre les ordres du barreur, faire le geste juste, utilisation correcte du winch, regarder l'effet de son action.</p> <p><b>Vocabulaire</b> : choquer, border, lofer, abattre. Cap, distance en milles, vitesse en nœuds</p>	<p>Enchaînement de virements de bord.</p> <p>Changer de foc, réduire la voilure, se mettre à la cape, régler le chariot d'écoute.</p> <p>Prise de coffre, de bouée. Arrivée au ponton. Apprendre 1 ou 2 nœuds</p> <p><b>Vocabulaire</b> : prendre des ris, rouler. La cape, l'erre, la dérive, le fardage. Boute au vent, culer, accoster, masquer le foc.</p>	<p>Théorie et pratique de l'empannage.</p> <p>Enchaînement des manœuvres et respect des ordres du barreur.</p> <p>Exercer le tour complet avec virement et empannage.</p> <p>Consignes de sécurités</p> <p><b>Vocabulaire</b> : empanner, être sur la panne.</p>	<p>En fonction des cours précédents, reprendre les manœuvres mal maîtrisées.</p> <p>Démontrer les exercices exigés au permis.</p> <p>Le cas échéant : manœuvres du spi, mouillage.</p> <p>Tout ce qui n'a pas pu être fait les dernières sorties...</p> <p><b>Vocabulaire</b> :</p>
<b>Matériel</b>	<b>L'essentiel : le bateau et le vent</b>	<b>L'essentiel : allures et amures</b>	<b>L'essentiel : réglage des voiles</b>	<b>L'essentiel : virer et empanner</b>	<b>L'essentiel : Renforcement et maîtrise</b>