

	Module 1	Module 2	Module 3	Module 4	Module 5
	L'essentiel : le bateau et le vent	L'essentiel : allures et amures	L'essentiel : réglage des voiles	L'essentiel : virer et empanner	L'essentiel : Sécurité, renforcement et maîtrise
Objectifs	Se déplacer et se positionner correctement sur un bateau, exercer le geste adéquat. Retenir le vocabulaire minimum pour (bien) débiter Acquérir les premiers réflexes de manoeuvres selon les ordres du skipper et les mouvements du bateau	Renforcer ses réflexes de positionnement Augmenter son vocabulaire Savoir régler les voiles en fonction de l'allure. Découverte du virement de bord	Renforcer les manoeuvres du virement de bord Découvrir progressivement les réglages et l'adaptation de la voilure aux conditions. Apprendre à partir, à arriver.	Exercer les autres manoeuvres Devenir indépendant Découvrir les exigences du permis lac.	Exercer les manoeuvres de sécurité Exercer son autonomie Choisir ses options Renforcer ses points faibles
Contenu	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 ?) Choquer et border à la demande. Principes de rangement des voiles, des cordages et du bateau en général. Noeud de pare-battage.	Tenir la barre et tenir un cap. Exercer l'effet de choquer – border / lofer – abattre Enchaînement des manoeuvres d'un virement de bord : suivre les ordres du barreur, faire le geste juste, utilisation correcte du winch, regarder l'effet de son action.	Enchaînement de virements de bord. Changer de foc, réduire la voilure, se mettre à la cape, régler le chariot d'écoute. Prise de coffre, de bouée. Arrivée au ponton. Apprendre les noeuds nécessaires.	Théorie et pratique de l'empannage. Enchaînement des manoeuvres et respect des ordres du barreur. Exercer le tour complet avec virement et empannage. Consignes de sécurités	Homme à la mer, prise de coffre. Faire le point, tenir un cap. En fonction des cours précédents, reprendre les manoeuvres mal maîtrisées. Démontrer les exercices exigés au permis. Le cas échéant : manoeuvres du spi, mouillage. Tout ce qui n'a pas pu être fait les dernières sorties...
	Vocabulaire :tribord, bâbord, mât, bôme, Grande voile, foc, écoute, drisse, barre, pare-battage. Gréer, envoyer, affaler.	Vocabulaire : choquer, border, lofer, abattre. Cap, distance en milles, vitesse en nœuds. Les noms des allures / amures.	Vocabulaire : prendre des ris, rouler. La cape, l'erre, la dérive, le fardage. Boute au vent, culer, accoster, masquer le foc.	Vocabulaire : virer, empanner, être sur la panne.	Vocabulaire :