



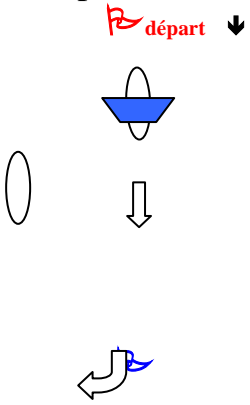
Projet pédagogique Voile scolaire (2015)  
Base de Villeneuve Loubet  
O. Mayet (Responsable technique) – J. Scerri (cp EPS Vence)  
G.Orsi (CPD EPS)

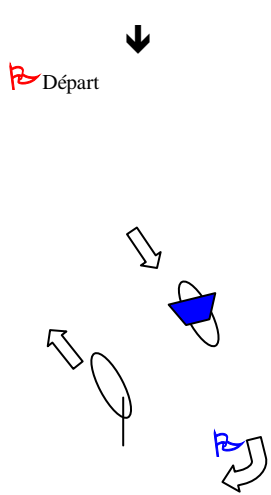
**Deux niveaux d'apprentissage (N1 et N2)**

**Optimist/Catamaran**

# NIVEAU 1

Niveau 1		SITUATION D'APPRENTISSAGE 1	
<b>Dominante :</b> EQUILIBRE (propulsion)			
<b>Objectifs :</b> <u>Capacités</u> : maintenir l'assiette à deux / se déplacer de façon efficace dans le bateau. <u>Connaissances</u> : acquérir la notion d'équilibre sur un support instable. <u>Attitudes</u> : assurer des déplacements coordonnés / communiquer et s'entendre avec son partenaire.			
<b>Buts :</b> Changer de place plusieurs fois dans le bateau de différentes façons : 1. au mouillage. 2. en déplacement.			
<b>Matériel :</b> optimist sans voile (coque, safran, dérive), pagaie		<b>Comportements attendus :</b>	
<b>Aménagement :</b> 2 élèves par bateau 1. mouillage à 50 m du bord sur un corps mort ; bateaux attachés sur une ou deux files. 2. déplacements en remorquage pour s'éloigner du bord puis à l'aide de la pagaie au retour.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- accepter le déséquilibre</li> <li>- chercher des solutions pour accepter le déséquilibre</li> <li>- agir sur la barre pour en déduire sa logique de fonctionnement</li> <li>- coordonner les actions</li> </ul>	
<b>Consignes :</b> 1. Changer de place dans le bateau : <ul style="list-style-type: none"> <li>- en position fléchie (en se tenant au bord éventuellement)</li> <li>- idem sans se tenir</li> <li>- debout</li> </ul> 1 et 2 : faire « la balançoire » : <ul style="list-style-type: none"> <li>- assis de chaque côté, basculer son corps d'avant en arrière ;</li> <li>- debout à l'avant et à l'arrière du bateau, appuyer alternativement sur une jambe et sur l'autre</li> </ul> 2. Pour le <u>barreur</u> , rejoindre le point de départ en se servant de la barre. Pour l' <u>équipier</u> , se servir de la pagaie pour faire avancer le bateau.  - <u>jeu possible</u> : la course au trésor 2 équipes en parallèle au point de départ de part et d'autre de la bouée rouge. 1 porte-objets à la bouée bleue. (optimist ancré, zodiac annexe 2...) But du jeu : rapporter le plus d'objets possible (1 objet à la fois) de la bouée bleue et à la bouée rouge (bateau moniteur)		<b>Critères de réussite :</b> 1. Faire 2 fois le tour du bateau, debout, sans tomber ou se raccrocher au bord. 2. Lors du remorquage, rester debout, sans tomber ou s'accrocher et réussir « la balançoire » en faisant 4 appuis enchaînés de chaque côté sans tomber. Passer au retour par la porte définie.	

<b>Niveau 1</b>		<b>SITUATION D'APPRENTISSAGE 2</b>	
<b>Dominante :</b>		<b>EQUILIBRE - DIRECTION (propulsion en poussée)</b>	
<b>Objectifs :</b>			
<p><u>Capacités</u> : maintenir l'assiette à deux lors du déplacement autonome du bateau. Adapter son attitude et sa posture de façon à utiliser la voile écran.</p> <p><u>Connaissances</u> : acquérir la notion d'équilibre sur un support instable ; repérer le sens de déplacement du vent.</p> <p><u>Attitudes</u> : assurer des actions et des déplacements coordonnés / communiquer et s'entendre avec son partenaire.</p>			
<b>But :</b> Utiliser la voile écran pour déplacer le bateau lorsque c'est possible, la rame lorsque c'est impossible.			
<b>Matériel :</b> optimist (coque, safran, dérive), pagaie, <b>voile écran</b>		<b>Comportements attendus :</b>	
<b>Aménagement :</b>		L'équipier s'organise pour:	
<p>2 bouées dans le sens du vent distantes d'une cinquantaine de mètres. Remorquage jusqu'à la bouée de départ pour le 1<sup>er</sup> parcours.</p> <p style="text-align: center;"></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- établir et gonfler la voile à la bouée « au vent »,</li> <li>- la tenir lors du déplacement,</li> <li>- la ranger à la bouée « sous le vent »,</li> <li>- prendre la pagaie</li> </ul> <p>Le barreur maintient la direction, régule rapidement ses écarts de trajectoire.</p>	
<b>Consignes :</b>		<b>Variantes :</b>	
<p>Circuit : se rendre plusieurs fois d'une bouée à l'autre, en tournant autour d'elles.</p> <p>Utiliser toujours et uniquement la voile quand elle fait avancer le bateau et la pagaie dans l'autre cas. (trajet ALLER en vent arrière, trajet RETOUR avec la pagaie)</p>		<p>Ecartement des bouées.</p> <p>Positionnement de l'équipier : assis, à genoux, debout.</p> <p>Positionnement du barreur : assis, debout</p> <p><i>En fonction de la force du vent et de l'état de la mer.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>jeu possible</u> : la poursuite</li> </ul> <p>2 bateaux à chaque départ.</p> <p>Le poursuivi part 5 à 10 secondes avant le poursuivant.</p>	
<b>Critères de réussite :</b>			
2 parcours « réussis » par configuration d'équipage.			

<b>Niveau 1</b>		<b>SITUATION D'APPRENTISSAGE 3</b>	
<b>Dominante :</b>		<b>PROPULSION EN POUSSEE</b>	
<b>Objectifs :</b>			
<u>Capacités</u> : maintenir son plan de voilure pour assurer la propulsion, savoir l'orienter dans les 3 axes.			
<u>Connaissances</u> : utiliser l'énergie du vent pour produire un mouvement, prendre conscience du déterminisme du vent.			
<u>Attitudes</u> : savoir maintenir l'équilibre en fonction de la poussée du vent, sentir la nécessité d'orienter sa voile.			
<b>But :</b> se déplacer d'une bouée à l'autre plusieurs fois, en utilisant la voile lorsque le vent fait avancer le bateau et la pagaie pour remonter au vent			
<b>Matériel :</b> bateau optimist, <b>voile écran</b>		<b>Comportements attendus :</b>	
<b>Aménagement :</b> 2 bouées légèrement décalées par rapport au sens du vent, distantes d'une cinquantaine de mètres. Remorquage jusqu'à la bouée de départ pour le 1 <sup>er</sup> parcours.		L'équipier : - dissocie les bras - positionne correctement son corps et ses bras pour que le bateau avance - s'organise pour utiliser la voile ou la pagaie  Le barreur : - maintient la direction - régule les écarts de trajectoire.  Communications dans l'équipage	
			
<b>Consignes :</b> Mêmes consignes que la séance précédente. Orienter sa voile pour qu'elle soit toujours gonflée.		<b>Variantes :</b> - distance entre les bouées - angle par rapport à l'axe du vent  <u>jeu possible</u> : les pirates 2 équipes, l'une à la bouée rouge, l'autre à la bouée bleue. 1 porte-objets à la bouée bleue. Autant d'objets dans le porte-objet à la bouée bleue que dans le bateau moniteur à la bouée rouge. But du jeu : vider le porte-objets de l'adversaire.	
<b>Critères de réussite :</b> Effectuer 2 parcours « réussis » par configuration d'équipage.			

<b>Niveau 1</b>		<b>SITUATION D'APPRENTISSAGE 4</b>	
<b>Dominante :</b>		<b>PROPULSION / DIRECTION (avec et sans dérive)</b>	
<b>Objectifs :</b>			
<u>Capacités</u> : orienter son plan de voilure pour garder de la propulsion en s'éloignant du vent arrière.			
<u>Connaissances</u> : savoir que l'on peut s'écarter de l'axe du vent / prendre conscience de l'utilisation de la dérive et de l'orientation de la voile.			
<u>Attitudes</u> : savoir travailler en équipe, comprendre la nécessité de la coordination entre barreur et équipier, prendre conscience du rôle et de la responsabilité de chacun.			
<b>But :</b> se déplacer d'une bouée à l'autre plusieurs fois.			
<b>Matériel :</b> bateau optimist, voile écran		<b>Comportements attendus :</b>	
<b>Aménagement :</b> 2 bouées décalées distantes d'une cinquantaine de mètres : - d'abord dans le sens du vent - puis déplacement d'une des bouées pour créer un parcours « près-largue » Remorquage jusqu'à la bouée de départ pour le 1 <sup>er</sup> parcours. A la demande, retirer la dérive.		L'équipier fait varier dans de grandes proportions l'angle voile/bateau pour maintenir la propulsion.	
<b>Consignes :</b> Idem séance 3		<b>Variantes :</b>	
<b>Critères de réussite :</b> Effectuer 2 parcours par configuration d'équipage.			

<b>Niveau 1</b>		<b>SITUATION D'APPRENTISSAGE 5 et 6</b>	
<b>Dominante :</b>		<b>PROPULSION / DIRECTION (équilibre)</b>	
<b>Objectifs :</b>			
<u>Capacités</u> : orienter son plan de voilure pour garder de la propulsion en s'éloignant du vent arrière.			
<u>Connaissances</u> : savoir que l'on peut s'écarter de l'axe du vent / prendre conscience de l'utilisation de la dérive et de l'orientation de la voile.			
<u>Attitudes</u> : savoir travailler en équipe, comprendre la nécessité de la coordination entre barreur et équipier, prendre conscience du rôle et de la responsabilité de chacun, se positionner <b>côté opposé</b> à la voile.			
<b>But</b> : se déplacer par vent de travers			
<b>Matériel</b> : bateau optimist équipé (safran, dérive, voile livarde)		<b>Comportements attendus :</b>	
<b>Aménagement</b> : (prise de ris ou utilisation de voile à chute négative (voile particulière) en cas de vent soutenu ou utilisation de l'écoute directe en cas de vent faible.) 2 bouées distantes d'une cinquantaine de mètres : - d'abord perpendiculaires à l'axe du vent - puis déplacement de l'une d'entre elles pour une descente au « largue » et une remontée « au près ».			
<b>Consignes :</b>		<b>Variantes :</b>	
<u>Equipier</u> : - Agir sur l'écoute pour orienter la voile et la maintenir gonflée - Se positionner dans le bateau de façon à le maintenir à plat			
<u>Barreur</u> : Repérer le côté de la voile pour se positionner du <b>côté opposé</b>			
<b>Critères de réussite :</b> La voilez reste gonflée en permanence. Le bateau reste à plat. Je navigue entre les bouées			

<b>Niveau 1</b>		<b>SITUATION D'APPRENTISSAGE S7 S8</b>	
<b>Dominante :</b>		<b>PROPULSION / DIRECTION (équilibre)</b>	
<b>Objectifs :</b>			
<p><u>Capacités</u> : varier sa vitesse, s'arrêter, repérer et choisir le côté « au vent » et « sous le vent ».</p> <p><u>Connaissances</u> : savoir et comprendre que la voile lâchée n'est pas soumise à l'action du vent et n'engendre donc plus de déplacement, et qu'en lâchant plus ou moins la voile, on fait varier la vitesse.</p> <p><u>Attitudes</u> : savoir travailler en équipe, comprendre la nécessité de la coordination entre barreur et équipier, prendre conscience du rôle et de la responsabilité de chacun notamment pour l'arrêt immédiat, se positionner <b>côté opposé</b> à la voile.</p>			
<b>But :</b> Réaliser des actions coordonnées au sein de l'équipage dans le but de conserver une propulsion optimale ou maintenir l'équilibre dans le vent fort.			
<b>Matériel :</b> bateau optimist équipé (safran, dérive, voile livarde)		<b>Comportements attendus :</b>	
<b>Aménagement :</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- bon positionnement du barreur qui change de place à chaque virement de bord</li> <li>- l'équipier agit sur l'écoute lorsque le barreur agit sur la barre</li> <li>- l'équipier trouve la place et agit sur l'écoute pour permettre au bateau d'être maintenu à plat (action complexe)</li> </ul>	
<p>prise de ris ou utilisation de voile à chute négative (voile particulière) en cas de vent soutenu ou utilisation de l'écoute directe en cas de vent faible.</p> <p>2 bouées distantes d'une cinquantaine de mètres :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- d'abord perpendiculaires à l'axe du vent</li> <li>- puis déplacement de l'une d'entre elles pour une descente au « large » et une remontée « au près ».</li> <li>- Effectuer des variations de direction autour du vent de travers et autour du large.</li> </ul>			
<b>Consignes :</b>		<b>Variantes :</b>	
<p><u>Equipier</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Agir sur l'écoute pour orienter la voile et la maintenir gonflée en fonction des variations de direction.</li> <li>- Se positionner dans le bateau de façon à le maintenir à plat</li> <li>- Communiquer pour annoncer les surventes (vent fort)</li> </ul> <p><u>Barreur</u> :</p> <p>Repérer le côté de la voile pour se positionner du <b>côté opposé</b></p> <p><b>Communiquer pour annoncer les changements de direction.</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si le vent est soutenu : agir sur la barre et sur l'écoute pour maintenir l'équilibre (coordination dans un but d'équilibre.)</li> </ul>	
<b>Critères de réussite :</b>			
<p>La voile reste gonflée même quand le bateau change de direction</p> <p>Le bateau garde une assiette stable même dans les risées</p>			

## NIVEAU 2

<i>Niveau 2</i>	<i>SITUATION D'APPRENTISSAGE 1</i>
<b>Dominante :</b> <i>PROPULSION / DIRECTION</i>	
<p><b>Objectifs :</b></p> <p><u>Capacités</u> : orienter son plan de voilure pour garder de la propulsion en s'éloignant du vent arrière ou pour s'arrêter</p> <p><u>Connaissances</u> : savoir que l'on peut s'écarter de l'axe du vent / prendre conscience de l'orientation des voiles.</p> <p><u>Attitudes</u> : savoir travailler en équipe, comprendre la nécessité de la coordination entre barreur et les équipiers, prendre conscience du rôle et de la responsabilité de chacun.</p>	
<b>But :</b> se déplacer d'une bouée à l'autre plusieurs fois et s'arrêter/redémarrer	
<p><b>Matériel et équipage :</b> catamaran à 2 voiles et 3 équipiers</p>	<p><b>Comportements attendus :</b></p> <p>L'équipier fait varier dans de grandes proportions l'angle voile/bateau pour maintenir la propulsion.</p>
<p><b>Aménagement :</b></p> <p>2 bouées décalées distantes d'une centaine de mètres :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- perpendiculaire au vent</li> <li>- sens de circulation autour des bouées imposé</li> <li>- virement et empannage</li> <li>- arrêt/redémarrage au signal entre les bouées</li> </ul>	
<p><b>Consignes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Position des équipiers dans le bateau (barreur + équipier de foc = au vent - Equipier de grand' voile = sous le vent)</li> <li>- Barreur : direction et arrêt</li> <li>- Equipiers : propulsion (2 voiles gonflées du même côté pour avancer – Grand'voile dégonflée + foc à contre pour s'arrêter)</li> </ul> <p>Conserver la position correcte en fin de manœuvre (changer de côté)</p> <p><b>Critères de réussite :</b></p> <p>Effectuer 2 parcours et 2 arrêts/redémarrage par configuration d'équipage.</p>	<p><b>Variantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les 3 équipiers au vent en cas de nécessité d'équilibre</li> <li>- changement de rôle à bord tous les deux arrêts avec passage imposé à tous les postes</li> </ul>



<b>Niveau 2</b>		<b>SITUATION D'APPRENTISSAGE 2</b>	
<b>Dominante :</b>		<b>PROPULSION / DIRECTION (équilibre)</b>	
<b>Objectifs :</b>			
<p><u>Capacités</u> : orienter son plan de voilure pour optimiser la propulsion en restant en vent de travers (trajectoire rectiligne, parallélisme des voiles)</p> <p><u>Connaissances</u> : savoir que l'on peut s'aider de repères visuels (lectures des penons).</p> <p><u>Attitudes</u> : savoir travailler en équipe, comprendre la nécessité de la coordination entre barreur et équipiers, prendre conscience du rôle et de la responsabilité de chacun.</p>			
<b>But :</b> se déplacer par vent de travers le plus vite possible			
<b>Matériel :</b> catamaran à 2 voiles		<b>Comportements attendus :</b>	
<b>Aménagement :</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- bon positionnement de l'équipage à chaque manœuvre</li> <li>- les équipiers agissent sur les écoutes lorsque les penons décrochent (faire aller la voile du côté où le penon décroche)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 bouées distantes de 200 mètres</li> <li>- perpendiculaires au vent avec un virement et un empannage</li> </ul>			
<b>Consignes :</b>		<b>Variantes :</b>	
<p><u>Les équipiers</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Agir sur les écoutes pour orienter les voiles et maintenir les penons horizontaux</li> </ul> <p><u>Barreur</u> :</p> <p>Repérer le côté de la voile pour se positionner du <b>côté opposé</b></p> <p>Maintenir une trajectoire rectiligne (regard vers la bouée et alignement des 3 points : œil/ avant du bateau/ bouée) pour faciliter le travail des équipiers et optimiser sa vitesse</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- prise de ris en cas de vent soutenu</li> <li>- faire varier la longueur du parcours/intensité du vent (garder un rythme de manœuvre et multiplier les situations d'apprentissage)</li> </ul>	
<p><b>Critères de réussite :</b></p> <p><b>Penons alignés</b></p> <p><b>Reprise de vitesse rapide après manœuvre</b></p> <p><b>Rester dans l'alignement des 2 bouées</b></p>			

<b>Niveau 2</b>		<b>SITUATION D'APPRENTISSAGE 3</b>	
<b>Dominante :</b>		<b>PROPULSION / DIRECTION</b>	
<b>Objectifs :</b>			
<p><u>Capacités</u> : Garder une vitesse élevée lors d'un long bord (naviguer vite et longtemps). Effectuer ces manœuvres proches des bouées et retrouver rapidement optimal du bateau.</p> <p><u>Connaissances</u> : Utiliser au mieux ses acquis dans la perspective d'une confrontation –Règles de priorité liées au passage de bouées (le bateau à l'intérieur est prioritaire), au dépassement (le bateau qui est derrière doit éviter le bateau qui est devant), en toute circonstance éviter le contact</p> <p><u>Attitudes</u> : savoir travailler en équipe, comprendre la nécessité de la coordination entre barreur et équipier, prendre conscience du rôle et de la responsabilité de chacun notamment dans les manœuvres et maintien de la concentration</p>			
<b>But :</b> Réaliser des actions coordonnées au sein de l'équipage dans le but de conserver une propulsion optimale en vue de la meilleure performance			
<b>Matériel :</b> catamaran		<b>Comportements attendus :</b>	
<p><b>Aménagement :</b></p> <p><u>Confrontation 1</u> =Vent de travers Départ sur la même ligne d'avantage-Départ arrêté 2 bouées distantes de 150/200 m But = faire le maximum de tours dans un temps donné (10 minutes, au moins 5 tours) ; Faire le maximum de tours</p> <p><u>Confrontation 2</u> = long bord, avec un amer (direction) et bouée permanente ou Zodiac (destination) (10 minutes). Arriver le plus vite possible.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- bon positionnement du barreur qui change de place à chaque virement de bord</li> <li>- les équipiers agissent sur les écoutes lorsque le barreur agit sur la barre</li> <li>- rapidité de déplacement sur le bateau et reprise des réglages à chaque manœuvre</li> <li>- maintien de la concentration sur les longs bords</li> </ul>	
<b>Consignes :</b>		<b>Variantes :</b>	
<p><u>Les équipiers</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reprise rapide des réglages des manœuvres. Changement de côté rapide. Maintien des penons alignés.</li> <li>- Communiquer avec le barreur pour signaler un danger potentiel</li> </ul> <p><u>Barreur</u> :</p> <p>Manœuvre au raz des bouées. Changement de position rapide aux changements d'amure Respect des règles de priorités. Communiquer pour annoncer les changements de direction. -Changement de rôles à bord à chaque confrontation</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- confrontation 1 = modifier la taille du parcours pour effectuer au minimum 5 tours complets</li> <li>- confrontation 2 = faire varier la longueur du parcours pour rester dans le temps de 10 à 15 minutes</li> </ul>	
<b>Critères de réussite :</b>			
<p>C1 et C2 = cf But des confrontations Ne pas entrer en contact (toucher la bouée avec la main)</p>			

<b>Niveau 2</b>		<b>SITUATION D'APPRENTISSAGE 4 et 5</b>	
<b>Dominante : PROPULSION / EQUILIBRE</b>			
<b>Objectifs :</b>			
<p><u>Capacités</u> : Adapter l'ouverture des voiles à la direction du bateau/vent. Se déplacer à bord pour maintenir l'équilibre du bateau (latéralement et longitudinalement) quand on change de direction</p> <p><u>Connaissances</u> : Compréhension de la nécessité de garder un angle voile/vent constant quel que soit la direction du bateau Influence de l'ouverture des voiles sur l'équilibre du bateau</p> <p><u>Attitudes</u> : Prendre des informations visuelles et kinesthésiques (accélération/ralentissement et traction sur les écoutes) sur le bateau afin d'utiliser les commandes : écoutes et poids de l'équipage</p>			
<b>But :</b> Réaliser des actions coordonnées au sein de l'équipage dans le but de conserver une propulsion optimale et le maintien de l'équilibre du bateau			
<b>Matériel :</b> catamaran		<b>Comportements attendus :</b>	
<p><b>Aménagement :</b> Mise en place de 2 bouées avec un axe de parcours qui s'éloigne progressivement du vent de travers pour aller au près serré/grand largue Ajustement de la distance entre les bouées pour qu'un bord ne dure pas plus de 3 minutes Changement de rôle à bord tous les 2 aller retours</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- les équipiers utilisent les repères pour adapter le réglage des voiles à la direction par rapport au vent</li> <li>- l'équipage modifie sa position quand le bateau change de direction pour assurer l'équilibre et/ou la propulsion</li> </ul>	
<b>Consignes :</b>		<b>Variantes :</b>	
<p><u>Les équipiers</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adaptation rapide des réglages en sortie de manœuvre.</li> <li>- Déplacements longitudinaux et latéraux rapides. Penons alignés.</li> </ul> <p>Communication pour transmettre des informations rapidement</p> <p><u>Barreur</u> :</p> <p>Trajectoire rectiligne entre les bouées Respect des règles de priorités. Communiquer pour annoncer les changements de direction.</p> <p><b>Critères de réussite :</b> Peu d'écart avec l'axe du parcours Assiette du bateau constante et adaptée à l'allure</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'équipage change de rôle à bord sans arrêter le bateau</li> <li>- L'équipage utilise son déplacement à des fins d'équilibre (vent soutenu) ou de propulsion (vent faible)</li> </ul>	

<b>Niveau 2</b>		<b>SITUATION D'APPRENTISSAGE 6 à 8</b>	
<b>Dominante : DIRECTION (CONSTRUCTION DE L'ESPACE VENT)</b>			
<b>Objectifs :</b>			
<u>Capacités</u> : Construire les repères de fin d'allure (Je n'arrive plus à régler mes voiles, le bateau n'avance pas)- Elaborer une trajectoire quand la route directe est impossible			
<u>Connaissances</u> : Définir les limites de fonctionnement en se basant sur l'action du vent sur les voiles			
<u>Attitudes</u> : Savoir échanger des informations visuelles et kinesthésiques prises sur le bateau et sur le milieu afin d'élaborer des trajectoires indirectes			
<b>But</b> : Réaliser des actions coordonnées au sein de l'équipage dans le but de conserver une direction optimale par rapport au vent et atteindre un point donné du plan d'eau en tirant des bords			
<b>Matériel</b> : catamaran		<b>Comportements attendus :</b>	
<b>Aménagement :</b>			
<p>- Sans bouée, alignement des catamarans vent de travers derrière un bateau de sécurité. Au signal les élèves s'éloignent ou se rapprochent du vent jusqu'à l'apparition des repères de fin d'allure : décrochage des penons, perte de vitesse, diminution des tensions d'écoute. Puis reprennent une route permettant d'optimiser la vitesse du bateau</p> <p>-Parcours à 3 bouées (2 dans l'axe du vent et 1 servant de repère pour le près ou le grand large)- Départ les uns après les autres de la marque au vent- Réaliser deux fois le parcours par configuration d'équipage, puis changer de rôle à bord.</p> <p>- Parcours à 2 bouées dans l'axe du vent-Départ les uns après les autres –Les équipages doivent concevoir les trajectoires pour atteindre la marque au vent et la marque sous le vent le Plus rapidement possible</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- les équipiers utilisent les repères pour rester au près serré lors de la remontée au vent et au grand large lors de la redescente.</li> <li>- l'équipage se construit des repères pour décider du moment du virement de bord et de l'empannage</li> </ul>	
<b>Consignes :</b>		<b>Variantes :</b>	
<u>Les équipiers</u> :		- Le parcours à deux bouées n'est pas parfaitement dans l'axe du vent	
-le maintien des penons alignés, communiquer avec le barreur au moment de virer ou empanner		- Une quatrième bouée pour délimiter les routes au près et au grand large (simplification et sécurité en cas de vent soutenu)	
<u>Barreur</u> :			
Modifie son angle par rapport au vent /ses repères et des infos transmises par ses équipiers			
Respect des règles de priorité			
<b>Critères de réussite :</b>			
Angle de remontée et de descente cohérent			
Vitesse constante- Choix de l'endroit de la manœuvre (après avoir viré j'atteins la bouée au vent au près - après avoir empanné j'atteins la marque sous le vent au grand large)			