

ACTIVITE VOILE

En cas d'annulation prévenir :

L'école de voile 05 45 68 42 46

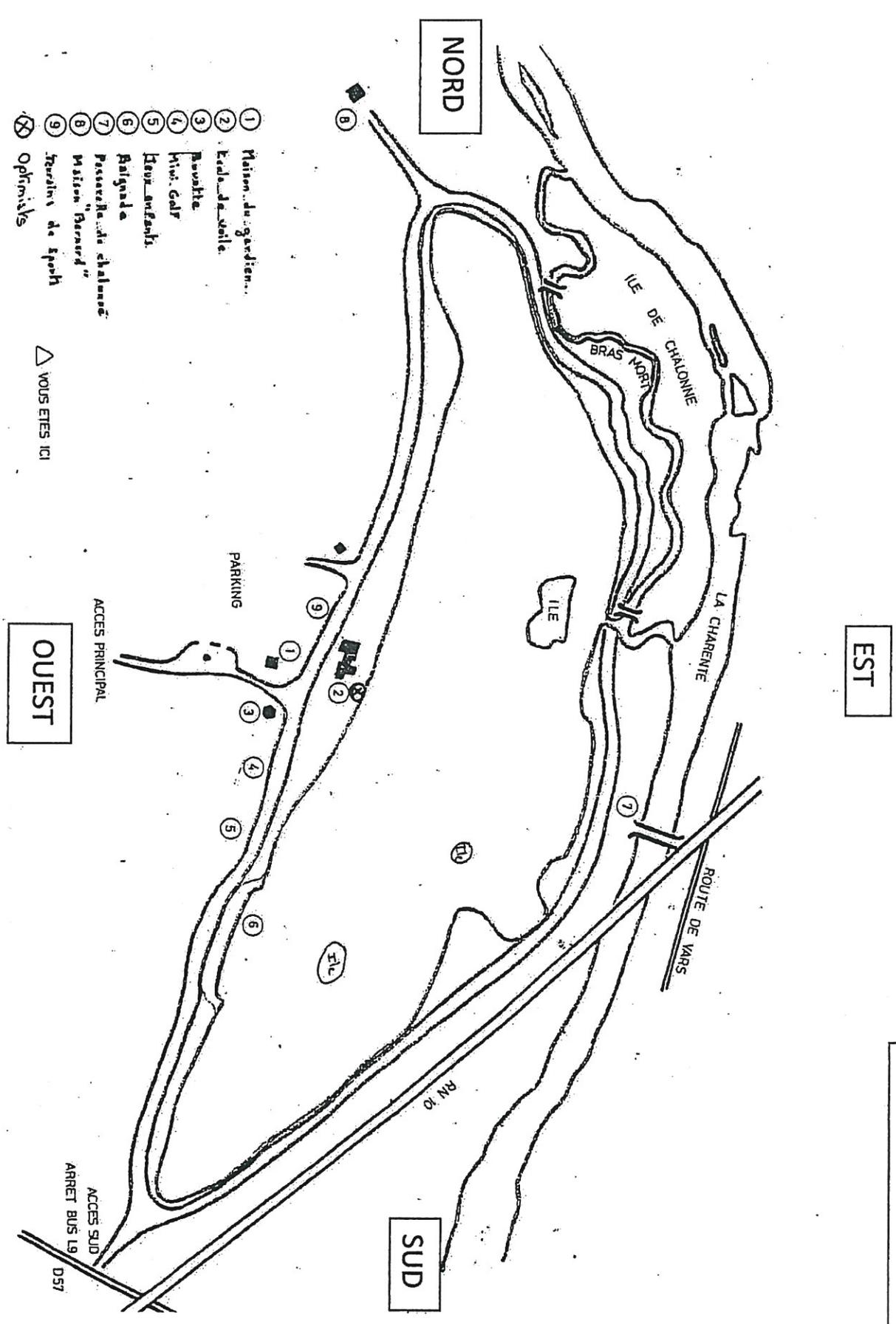
Les enfants non-nageurs restent à l'école ou doivent être encadrés sur le bord

- Pas de bijoux
- Cordon pour les lunettes de vue (si indispensables)
- Cheveux attachés

Etudier les fiches fournies par les moniteurs de l'école de voile :

Vocabulaire, consignes de sécurité, etc...

Sylvie FONTANA
Vie sportive (Angoulême)



- ① Maison du gardien...
- ② Lech de voile
- ③ Passette
- ④ Miri Galr
- ⑤ Heux enfants
- ⑥ Railganda
- ⑦ Passette de chalouze
- ⑧ Maison "Garard"
- ⑨ Stations de sport
- ⊗ Optimists

△ VOUS ETES ICI

OUEST

SUD

EST

NORD

ECOLE DE VOILE
Plan d'Eau – 16710 SAINT-YRIEIX

TROUSSEAU NECESSAIRE POUR L'ACTIVITE VOILE

L'activité voile est une activité de plein air où les enfants ne bougent pas énormément et où le vent joue le rôle d'un refroidisseur.

En conséquence par temps frais il convient de se couvrir correctement pour ne pas avoir froid.

Pour venir à la voile vous devez donc prévoir pour votre enfant :

- **Des vieux vêtements qui ne craignent rien et surtout pas d'être mouillés.**
- **Des vêtements chauds :**
 - Vieux pull
 - Vieux pantalon ou short (soleil)
 - Un bonnet ou casquette (soleil)
 - Des chaussures de sport (usagées de préférence)
 - Des gants, mais imperméables de préférence, dès qu'il fera froid.
 - Cordon flottant pour ceux qui ne peuvent naviguer sans lunettes.

- **INDISPENSABLE** quand il fait froid ou lorsqu'il risque de pleuvoir :
 - **LE COUPE VENT ou K.WAY**

- **OBLIGATOIRE des vêtements de rechange complets :**
 - Des sous-vêtements aux chaussures en passant par les chaussettes et le reste pour pouvoir se changer entièrement en cas de chute accidentelle dans l'eau.

- Enfin, prévoir également une **serviette** pour pouvoir s'essuyer, ne serait-ce que les pieds, qui sont bien souvent mouillés..

L'équipe de Moniteurs

Trousseau nécessaire pour l'activité voile

3^{ème} trimestre

L'activité voile est une activité de plein air, il convient de se couvrir correctement et de s'adapter aux conditions climatiques.

Pour venir à la voile vous devez donc prévoir :

De vieux vêtements qui ne craignent rien et surtout pas d'être mouillés.

- Vieux short ou pantalon
- Casquette
- Chaussures de sport (usagées de préférence)
- Cordon pour ceux qui ne peuvent pas naviguer sans lunettes
- Crème solaire
- Un coupe-vent (froid ou risque de pluie)

OBLIGATOIRE des vêtements de rechange :

Des sous-vêtements aux chaussures en passant par les chaussettes et le reste pour pouvoir se changer entièrement en cas de chute accidentelle dans l'eau.

Enfin, prévoir également une serviette et un sac poubelle pour mettre les affaires mouillées dans le sac de sport.

L'équipe des moniteurs

CONSIGNES DE SECURITE

- 1 J'écoute les consignes données par mon moniteur
- 2 Je garde mon gilet de sauvetage du début à la fin de la séance
- 3 Nous portons les bateaux à 6 (minimum)
- 4 Nous sommes assis de manière à équilibrer le bateau
- 5 Je ne laisse pas mes mains, mes bras en dehors du bateau (dans l'eau)
- 6 Si on dessale (le bateau chavire) on reste ensemble accrochés au bateau et on attend le bateau de sécurité

VOCABULAIRE DU PICO

1 VOILE

2 FOC

3 BÔME

4 MÂT

5 DERIVE

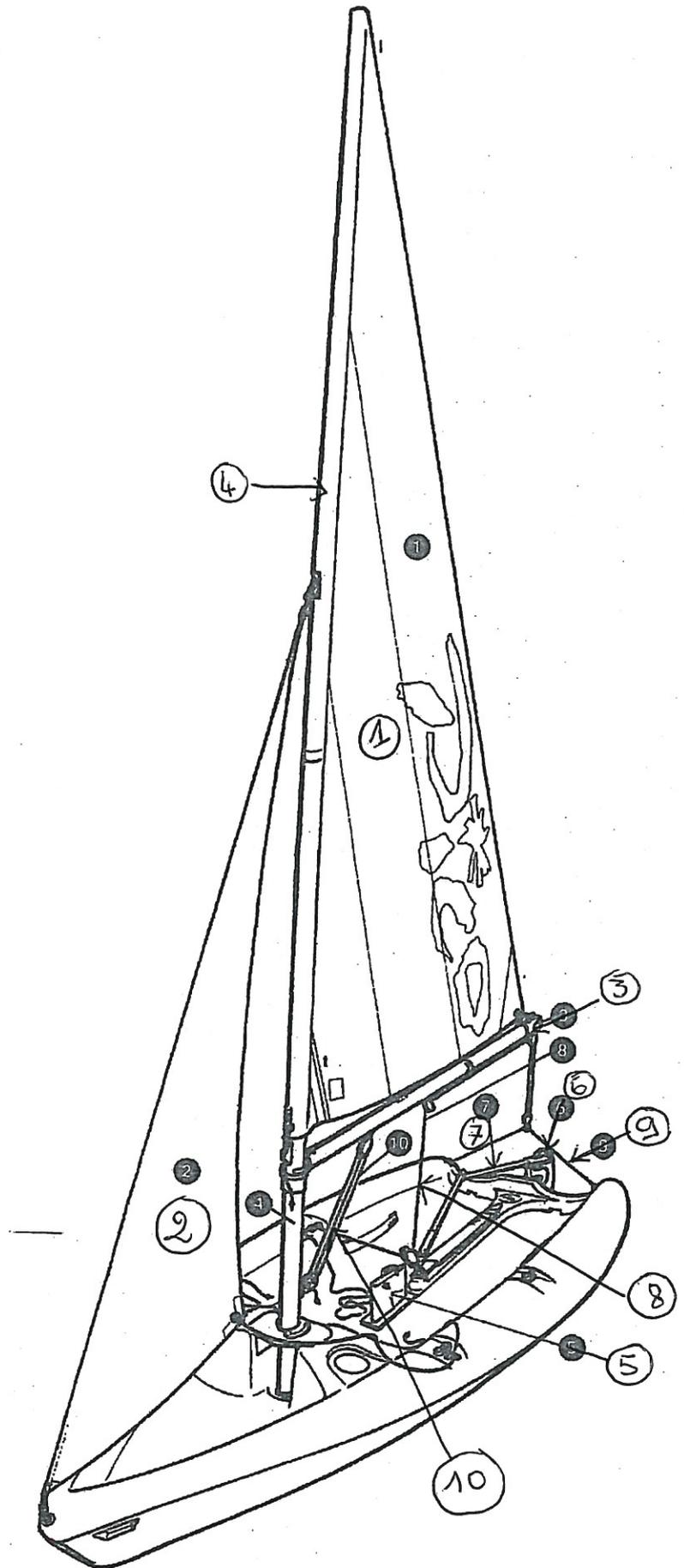
6 GOUVERNAIL

7 BARRE

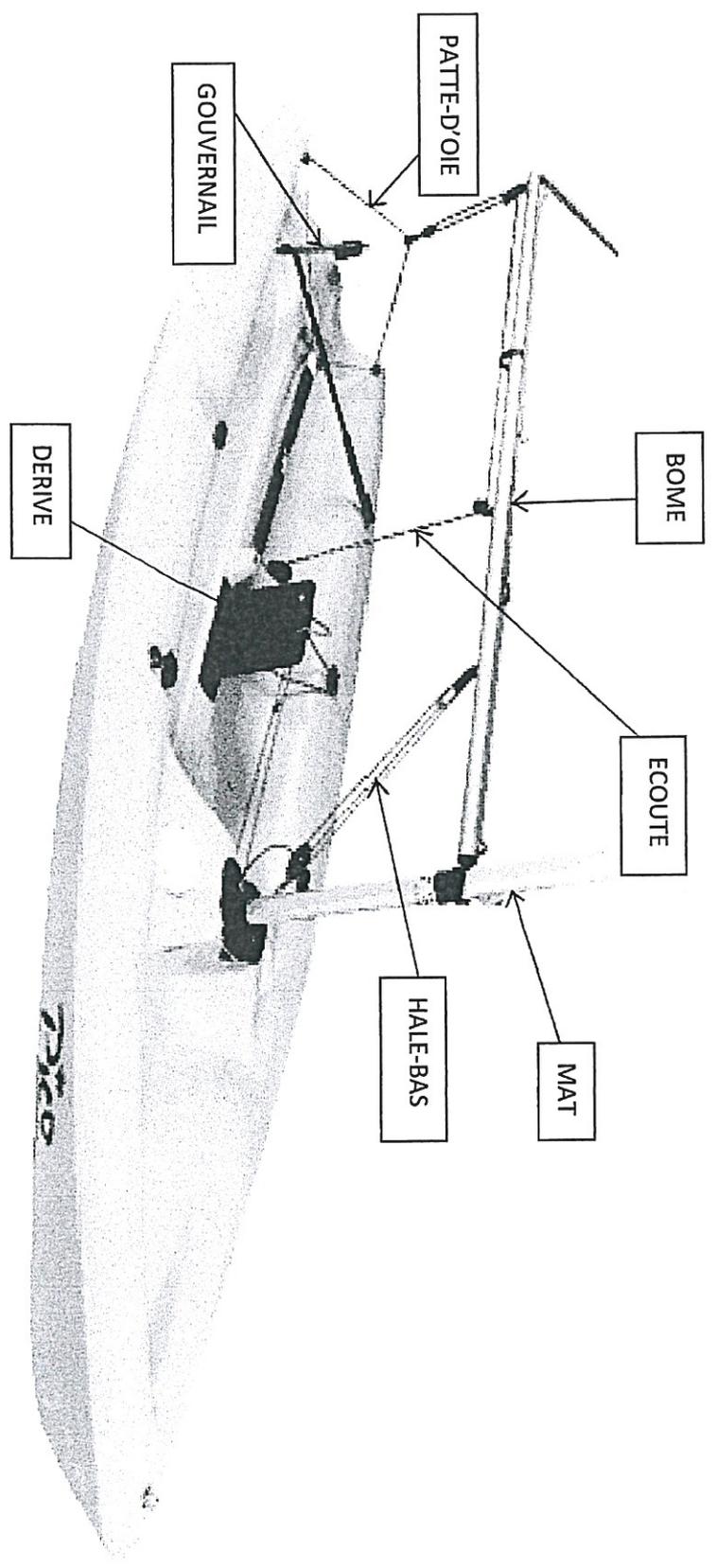
8 ECOUTE

9 PATTE D'OIE

10 HALE-BAS



Sylvie FONTANA
Vie sportive (Angoulême)



Dictionnaire : tes premiers mots de voile

LE PICO : le bateau sur lequel tu vas naviguer



Le grément : C'est la voile, le mât, le gouvernail, la dérive...tout ce que tu vas installer (gréer)



La coque : elle flotte même renversée

La risée : C'est lorsque le vent souffle plus fort tout d'un coup (le voilier avance alors plus vite)

La barre : elle sert à diriger le voilier

Chavirer : C'est le retournement du bateau. Ce n'est pas grave. Il suffit de redresser le Pico pour repartir. On dit aussi **dessaler**.

Virement de bord : Manœuvre de rotation du voilier face au vent en changeant la voile de côté

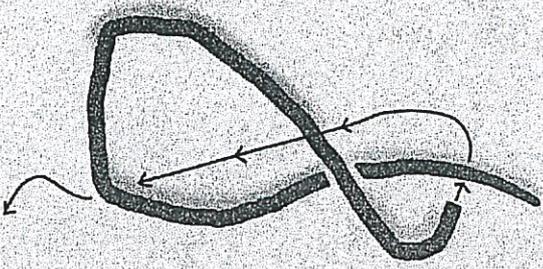
Gîter : Le voilier penche du côté de la voile

Face au vent : Le bateau est orienté dans la direction d'où vient le vent

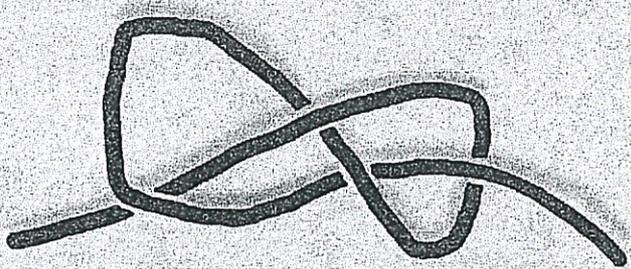
NOM du Noeud: **NOEUD EN HUIT**
Catégorie: **noeud d'arrêt**

Il faut souvent s'entraîner à faire le noeud en 8

1



2



3



1 TECHNIQUE



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

MISE À L'EAU EMBARQUEMENT

- Orienter le support (et le gréement en PAV) avant d'embarquer.
- Embarquer sans compromettre l'équilibre.
- Se préparer au départ (gréement hors de l'eau).
- Se préparer au départ à la voile ou au moteur.

TRAJECTOIRES DIRECTES

- Gonfler la voile pour avancer.
- Lâcher la main arrière pour rétablir son équilibre.
- Utiliser la barre pour se diriger (ou le gréement en PAV).

CHANGEMENT D'AMURE

- Utiliser la barre pour changer d'amure.
- Faire tourner la planche sous ses pieds, sans lâcher la voile.
- Se déplacer pour changer de côté sans compromettre la manœuvre.

ARRÊT

- Utiliser la voile pour ralentir (PAV : gréement hors de l'eau).
- Utiliser la barre pour ralentir.

1 SÉCURITÉ



Appliquer les consignes de sécurité énoncées par le moniteur.

- Limiter les risques de blessures lors du portage et du relevé de voile en planche.
- S'équiper avec le matériel proposé.
- Rester attentif aux conseils de sécurité.
- Se préparer au remorquage.
- Savoir utiliser les winches en sécurité.
- Se déplacer en équilibre sur tout le bateau.

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.
- Faire deux nœuds marins.

ENVIRONNEMENT

- Ramener à terre ses déchets.
- Signaler les objets polluants ou dangereux repérés.
- Respecter les consignes de préservation des milieux rencontrés.