



# Voile

## Sensation

*Parce que la voile est une  
activité sensationnelle  
avant tout*



EPS Second degré

*Marianne Peyrotte 2014*



## Un projet de défi qui correspond aux attentes des adolescents

C'est le projet de navigation de ceux qui cherchent à :

- Accéder **rapidement** aux sensations que peuvent offrir le support et les conditions de navigation sans contrainte de parcours,
- Naviguer sur des grands bords au **planning**,
- Réaliser des figures de style.

**Adrénaline - Défis - Glisse - Vitesse - Perfection  
gestuelle**

## Culture glisse

A 80%, les adolescents qui pratiquent la voile le font dans une logique de sensations de glisse.

Proche du skate, du surf,  
l'essence de l'activité est ici  
de glisser.

Si on veut que des élèves s'engagent dans cette activité, en club pendant l'été ou plus tard, et en AS, il nous semble indispensable de leur faire vivre ces sensations là **2**





# Voile

## sensations

Sensations liées à la vitesse, aux vagues (surf, saut), au rappel ...

Sensations de peur liées aux conditions météo, à la navigation au large, à l'homme à la mer ...

### Les contenus d'une activité sensationnelle

**Au niveau 1 les sensations sont liées à la VITESSE**

#### **EQUILIBRER :**

- Construire une verticalité de marin (avoir le pied marin/ son équilibre/ équilibre du bateau)
- En situation aménagée, savoir redresser son bateau lors d'un dessalage .



#### **REGLER :**

- Gonfler la voile pour avancer (border), dégonfler la voile pour ralentir (choquer)
- Régler sa voile de façon efficace pour trouver son meilleur rendement

**Au niveau 2 elles sont liées à la VITESSE & au RAPPEL**

#### **REGLER**

- Agir sur les commandes pour optimiser sa vitesse et son gain au vent
- Ajuster l'ouverture et le réglage de la voile à une trajectoire et aux fluctuations du vent

#### **PILOTER**

- Conserver une trajectoire en tenant compte des variations du vent en direction et en intensité



#### **EQUILIBRER**

- se positionner dans son bateau afin d'assurer l'équilibre longitudinal et transversal propice pour piloter et régler
- Se déplacer pour équilibrer le support en surpuissance (rappel, trapèze)
- Choquer ou border la voile pour compenser un

### Comment vivre les sensations de l'activité voile en toute sécurité? Quelques pistes ici...

**Naviguer sur des supports sensation**  
- le catamaran ou la planche plutôt que le pico

- varier les supports pour varier les sensations (faire deux groupes cata/pico par exp)

**Adapter les supports pour la sensation**

- Faire du pico à 2 au lieu de 3  
- Ne pas trop réduire les voiles quand le vent monte (attention quand même!)

- Vérifier que les picos ont bien des sangles de rappel

**Adapter les allures pour la sensation**

- Plus de travers et de largue, le près ne sert qu'à remonter comme un tire fesse