



Voile collège Projet performance



Image de la voile

Correspond à l'image médiatique de la voile: Vendée Globe, America's cup, et à celle de la pratique UNSS.

Motivation

Correspond à la motivation des élèves pour maîtriser le support et à la validation des niveaux 1 et 2 techniques.

Historique

Correspond à la conception majoritaire de la voile scolaire depuis 1970

Le but de l'activité voile est la maîtrise de l'engin dans des conditions variables

Les mots clés sont virement, arrêt, équilibre, dont la maîtrise est l'objectif du cycle, en correspondance avec le N1 Fédéral. Le check vert montre les équivalences.

Les capacités du Niveau 1 de voile scolaire en EPS est en adéquation avec les compétences du livret FFVoile.

Cela devrait être plutôt facilitant, surtout si les élèves ont déjà vécu un cycle de voile scolaire dans le 1er degré.

EQUILIBRER :

- ✓ Embarquer sans compromettre l'équilibre
- Construire une verticalité de marin (avoir le pied marin/ son équilibre/ équilibre du bateau)
- ✓ Se déplacer pour changer de côté sans compromettre la manœuvre
- En situation aménagée, savoir redresser son bateau lors d'un dessalage .

PILOTER :

- ✓ Orienter le support avant d'embarquer
- ✓ Utiliser la barre pour agir sur la direction
- Dissocier le fait de « tirer ou pousser » sur la barre
- Savoir s'arrêter et se regrouper

REGLER :

- ✓ Gonfler la voile pour avancer (border), dégonfler la voile pour ralentir (choquer)
- Régler sa voile de façon efficace pour trouver son meilleur rendement
- Savoir utiliser l'intensité maximale de la poussée vélique qui s'exerce sur le grément

TECHNIQUE

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

Mise à l'eau Embarquement

- ✓ Orienter le support (et le grément 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

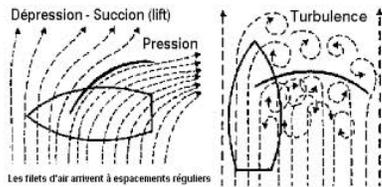
- ✓ Gonfler la voile pour avancer.
- Lâcher la main arrière pour rétablir son équilibre.
- ✓ Utiliser la barre pour se diriger (ou le grément en PAV).

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 : grément hors de l'eau).
- Utiliser la barre pour ralentir.



Voile

performance

Le projet voile performance permet d'optimiser le fonctionnement de l'engin, de comprendre et d'exploiter les conditions de pratique pour améliorer le rendement, naviguer sur des parcours balisés et régater.

Le projet voile performance est en très grande correspondance avec la logique fédérale.

Recommandations fédérales 26/3/10
 Recommandations et prescriptions fédérales relatives à l'organisation des pratiques dans les clubs, écoles de voile et autres établissements d'activité physique et sportive qui organisent une activité voile

Intérêt de la progression fédérale pour les pratiquants

La progression de niveaux de la FFVoile donne à chaque pratiquant un but concret à atteindre et un intérêt sans cesse renouvelé pour des pratiques diversifiées. Elle lui propose une traduction de ses savoir-faire en termes d'élargissement de son périmètre de navigation et d'autonomie par rapport à l'encadrement. Le pratiquant peut situer son niveau sur une échelle connue et reconnue au niveau national partout en France.

Repères dans la progression de niveaux FFVoile

Les niveaux FFVoile identifient la capacité des pratiquants à s'affranchir de l'encadrement et à élargir leur périmètre de navigation.

· Le niveau 1 et 2 valide les premiers acquis, dans des vents modérés, sur des

trajectoires directes puis indirectes. Le niveau 2 FFVoile donne accès aux compétitions de club.

· Le niveau 3 FFVoile implique la capacité à tirer des bords en surpuissance. C'est un premier niveau d'autonomie à la voile. Il donne accès à la pratique non encadrée dans un espace de pratique surveillé.

· Les niveaux 4 et 5 attestent de compétences de marin responsable. Les pratiquants sont alors formés à naviguer dans des espaces non surveillés. Ces niveaux nationaux donnent accès aux formations fédérales et à certains diplômes d'Etat.

Peut être que votre école de voile pourrait délivrer, au moins sur format papier, des attestations de niveaux fédéraux comme cela se fait en ski? Demandez le!



Prenez contact avec votre école de voile avant le début du Plan Voile 13!