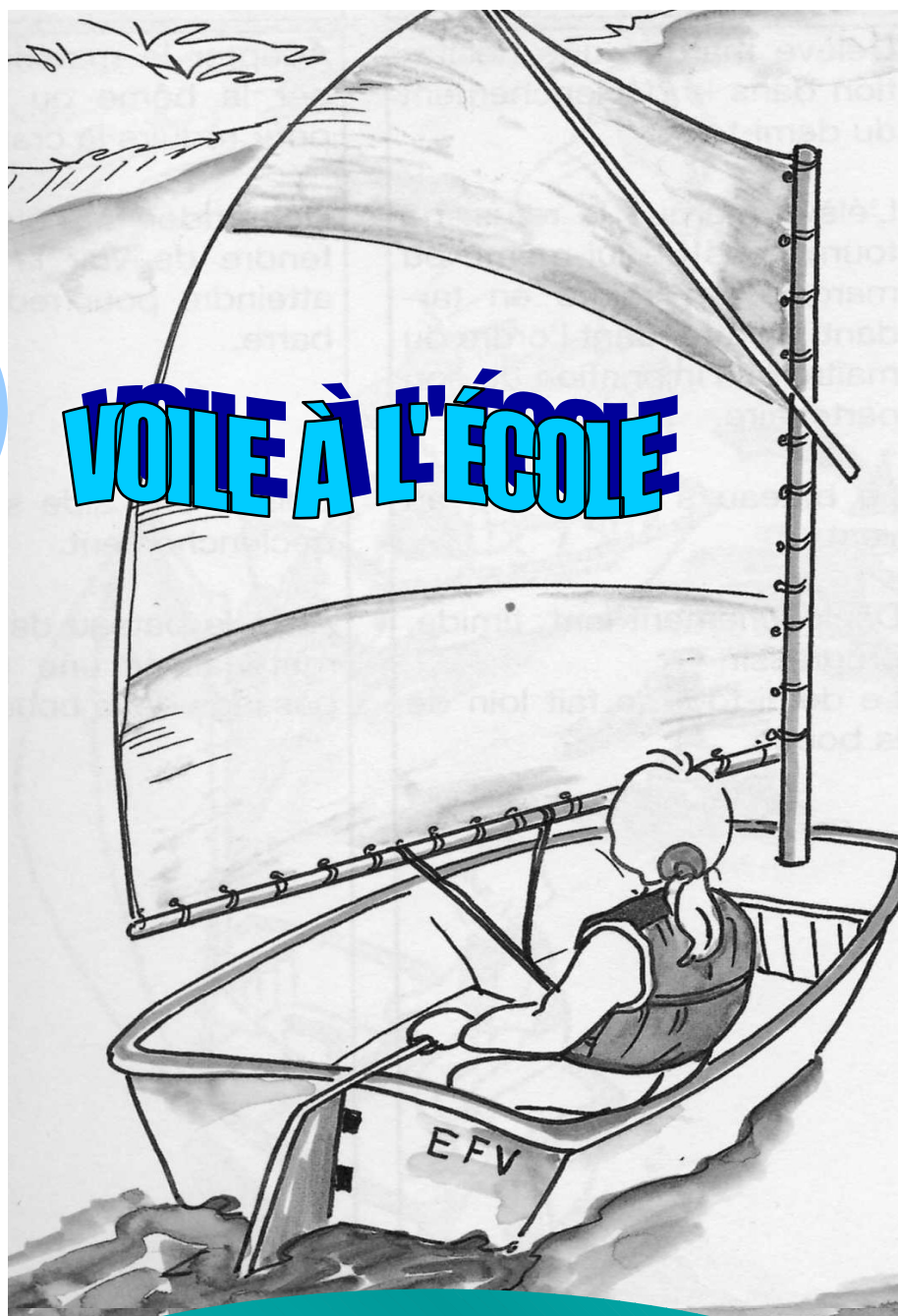


Club  
ADOUR  
PLAISANCE  
LAHONCE



## Cahier d'évaluation de l'élève

Nom : .....

Prénom : .....

Ecole : .....

Lieu de pratique de l'activité :



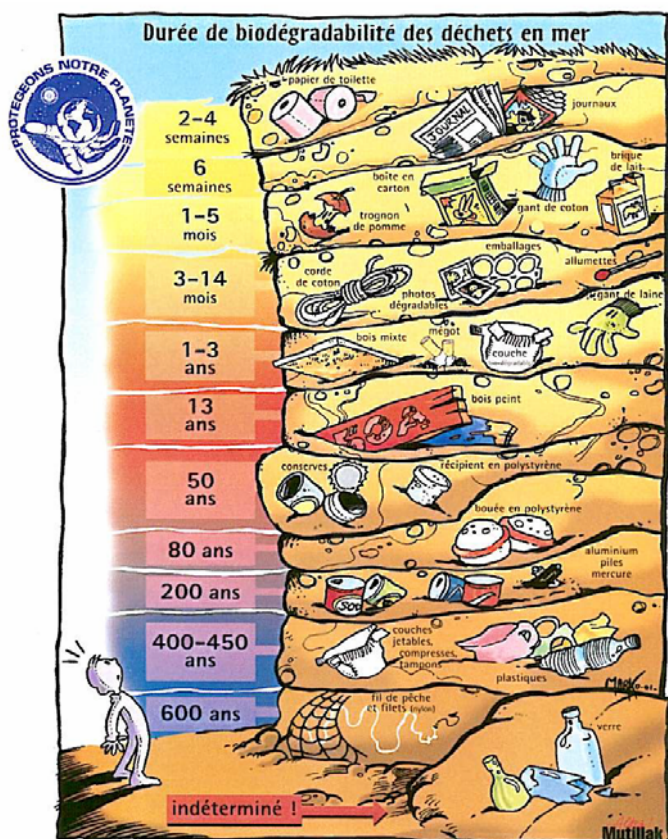
Lahonce  
Mouguerre  
Saint-Pierre d'Irube  
Urcuit  
Villefranque

La Communauté de Communes Nive-Adour est partenaire de l'Ecole de Voile et de l'Education Nationale.

Elle rémunère ton moniteur de voile, assure le transport en bus, t'offre ce livret et te souhaite de découvrir la voile avec beaucoup de plaisir.

Rappelle-toi que pour protéger l'environnement il faut :

- produire moins de déchets, les trier pour les recycler.
- ne rien jeter dans la nature.
- ne pas polluer l'eau et l'économiser.



Je respecte l'environnement dans lequel je pratique la voile

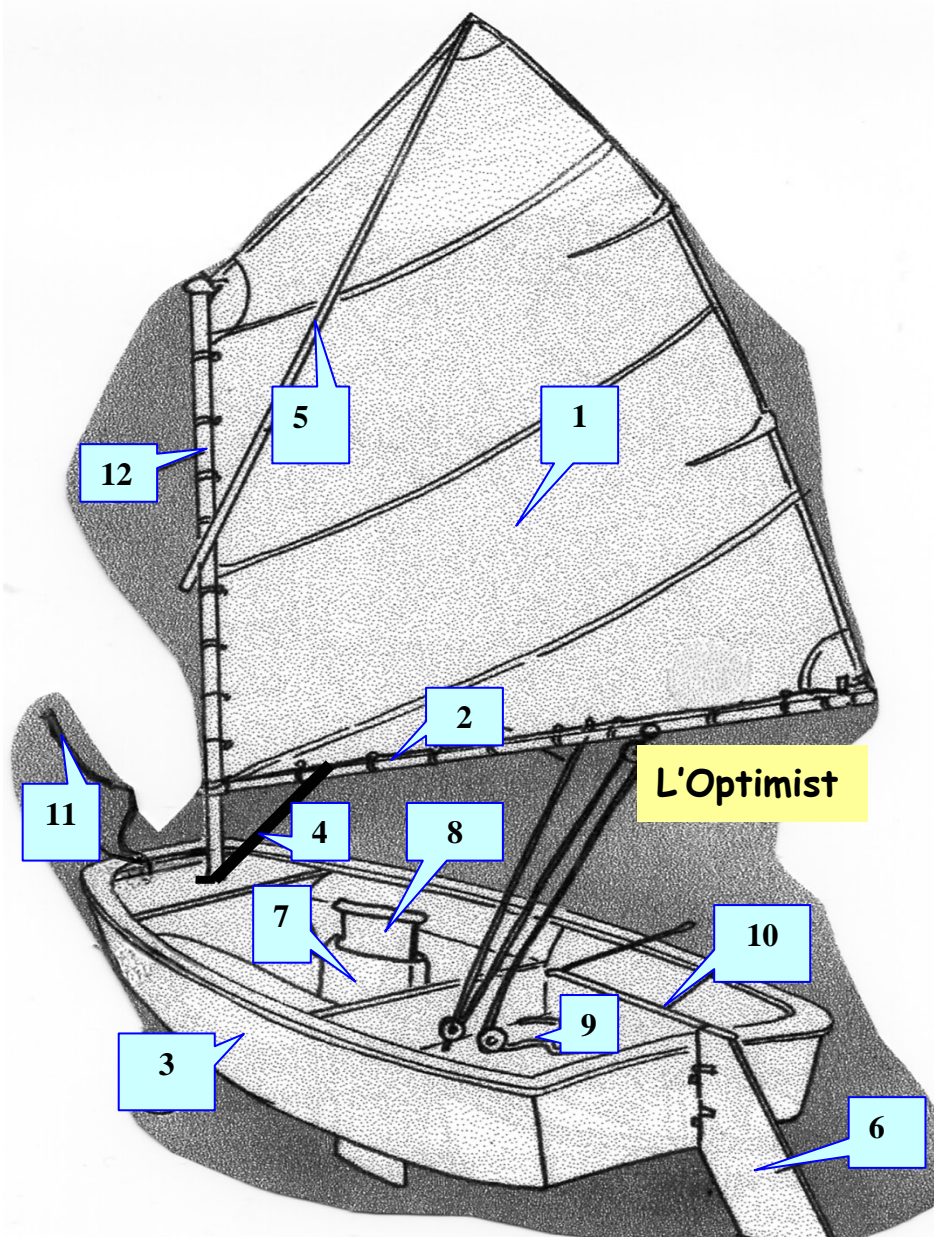
Je ne jette rien dans l'eau car je connais la durée de biodégradabilité des déchets.

Ont participé à l'élaboration de ce livret à destination des élèves :

Alain LARRIEU, Conseiller Pédagogique pour l'EPS - Gilles SEGUIN, Educateur Territorial des APS  
- Les enseignants des écoles publiques de Lahonce, Mouguerre et Saint Pierre d'Irube.



## Je connais mon bateau



1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....
11. ....
12. ....

Relie par une flèche les éléments qui ont la même fonction sur un Optimist et sur une automobile.



- la voile
- la coque
- le vent
- la barre
- la dérive
- l'écoute



- le volant
- les pédales (accélérateur, frein)
- le moteur
- la carrosserie
- l'essence
- les pneus

## Je sais prévoir mon équipement



Suivant la météo, je choisis	OUI	NON	OUI	NON
une casquette				
un bonnet de laine				
un tee-shirt				
un pull				
un short				
un ciré, anorak				
des lunettes de soleil				
un pantalon de survêtement				
une paire de tennis				
une paire de chaussettes de laine				
de la crème solaire				
un gilet de sauvetage				
une paire de gants				

## Je connais les consignes de sécurité, je les applique.

Je n'ai pas le droit d'embarquer si je n'ai pas :

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Un gilet de sauvetage      | <input type="checkbox"/> Le goûter                  |
| <input type="checkbox"/> Le maillot de bain         | <input type="checkbox"/> Réussi un test de natation |
| <input type="checkbox"/> L'autorisation du moniteur | <input type="checkbox"/> Une casquette              |
| <input type="checkbox"/> Un bout de remorquage      |   |

S'il fait chaud : Je peux détacher mon gilet de sauvetage vrai  faux

Le dessalage : lorsqu'on dessale, le bateau se renverse, le mat est dans l'eau, la dérive vers le ciel.

Le bateau flotte, même à l'envers : vrai  faux

Si je dessale :

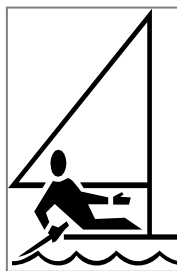
- J'essaie de redresser mon bateau.
- Je rejoins la berge à la nage.
- J'embarque dans le bateau d'un copain.
- Je reste accroché à mon bateau en attendant le bateau de sécurité.

Si un autre bateau dessale :

- Je continue l'exercice demandé.
- Je plonge immédiatement pour secourir mon copain.
- J'avertis le moniteur ou l'enseignant.
- Je respecte les consignes du moniteur ou de l'enseignant.

# NIVEAU 1

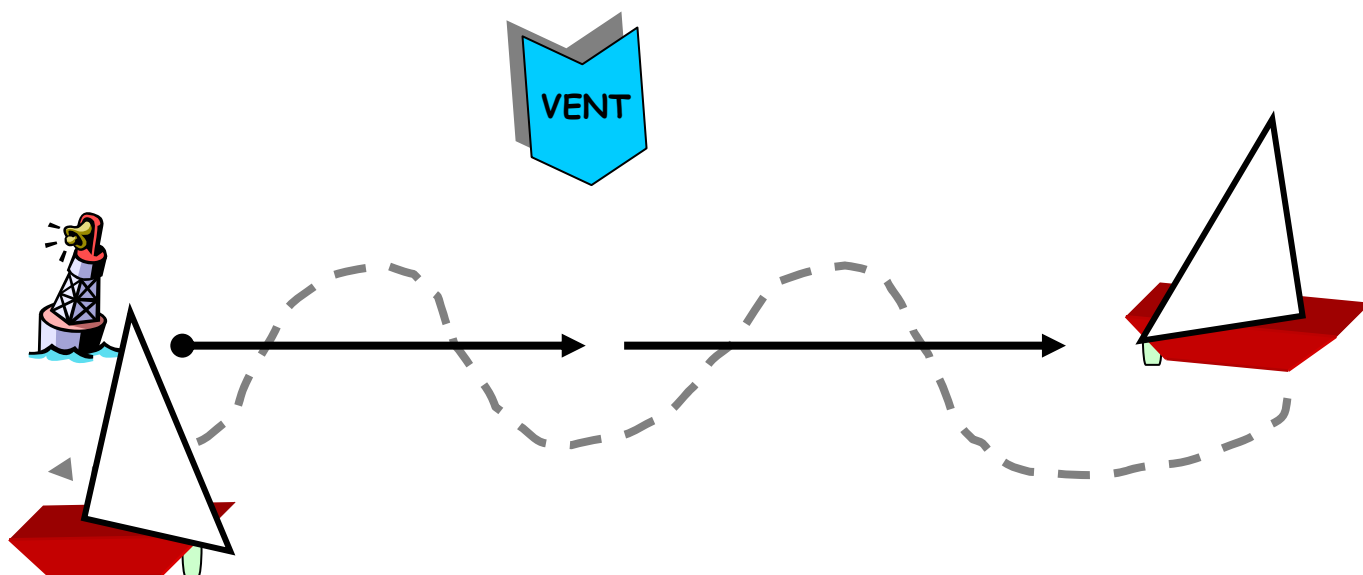
## voile blanche



### Évaluation



Je sais : gréer le bateau ; installer le safran, la dérive ; dégréer ; stocker.			
Je connais la réglementation.			
Je sais m'équiper.			
Je sais préparer une sortie en toute sécurité : météo, courants, marées...			
Je sais utiliser l'allure vent arrière pour me déplacer d'un point à un autre en me faisant pousser par le vent.			
Je sais trouver l'allure vent de travers ;			
je sais changer de direction pour slalomer ;			
je sais ralentir et accélérer à l'aide de l'écoute.			
Je sais réaliser le <b>parcours voile blanche</b> : je pars vent de travers, je tourne, je reviens en slalomant.			



Avec ton crayon, termine le **noeud en huit** qui permet de bloquer l'extrémité de l'écoute de voile :



# NIVEAU 2

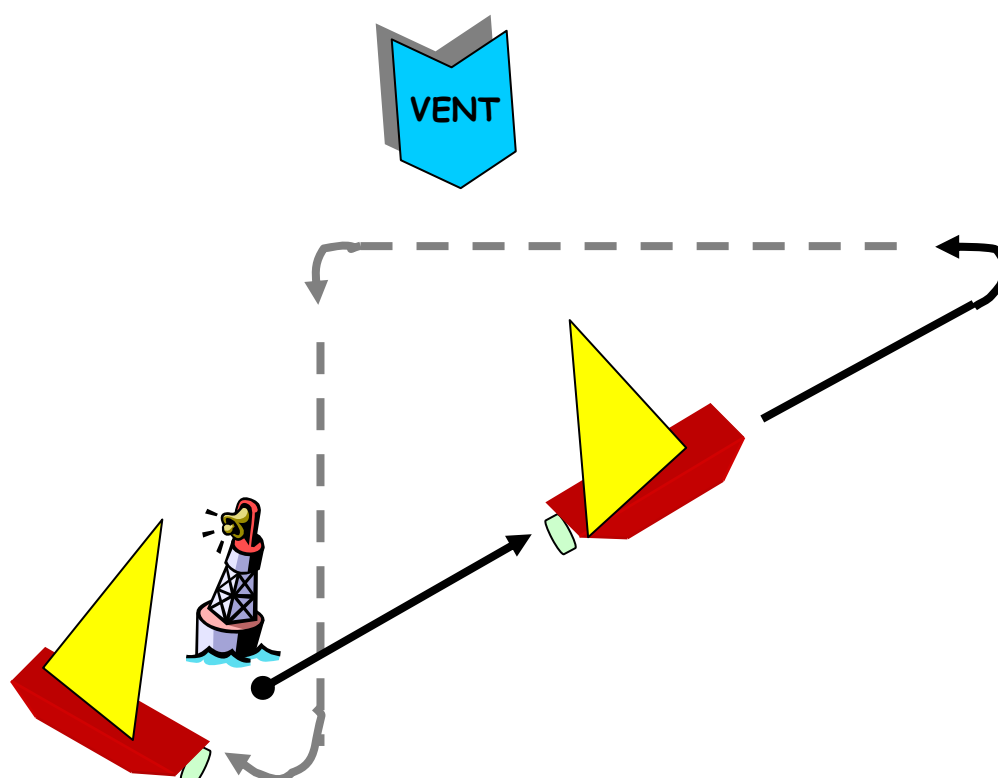
## voile jaune



### Évaluation



Je sais naviguer au près.			
Je sais régler ma voile au près ;			
régler ma voile au vent de travers ;			
régler ma voile au vent arrière.			
Je sais m'arrêter au près ;			
m'arrêter au vent de travers ;			
m'arrêter au vent arrière.			
Je sais réaliser le <b>parcours voile jaune</b> : je navigue au près, je vire de bord face au vent, je navigue vent de travers puis je reviens à la bouée vent arrière et je m'arrête.			



# NIVEAU 3

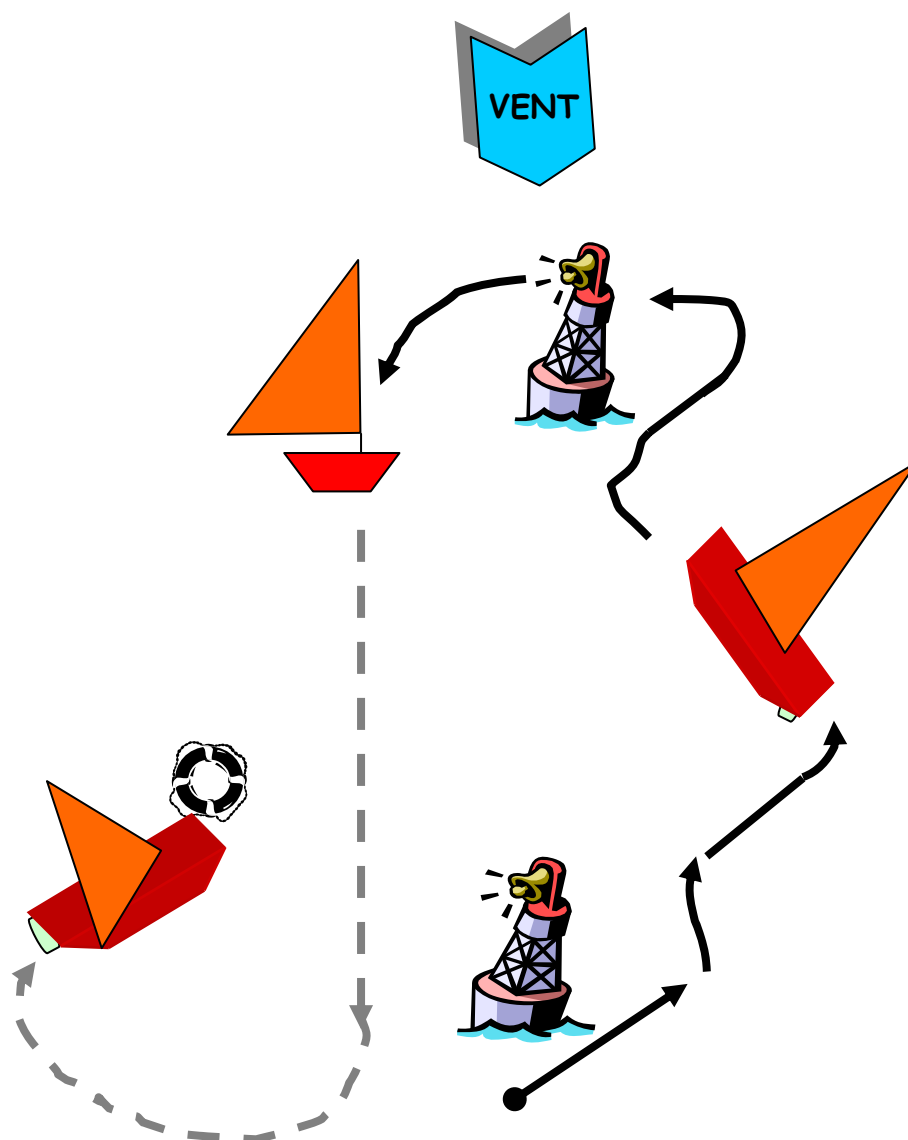
## voile orange

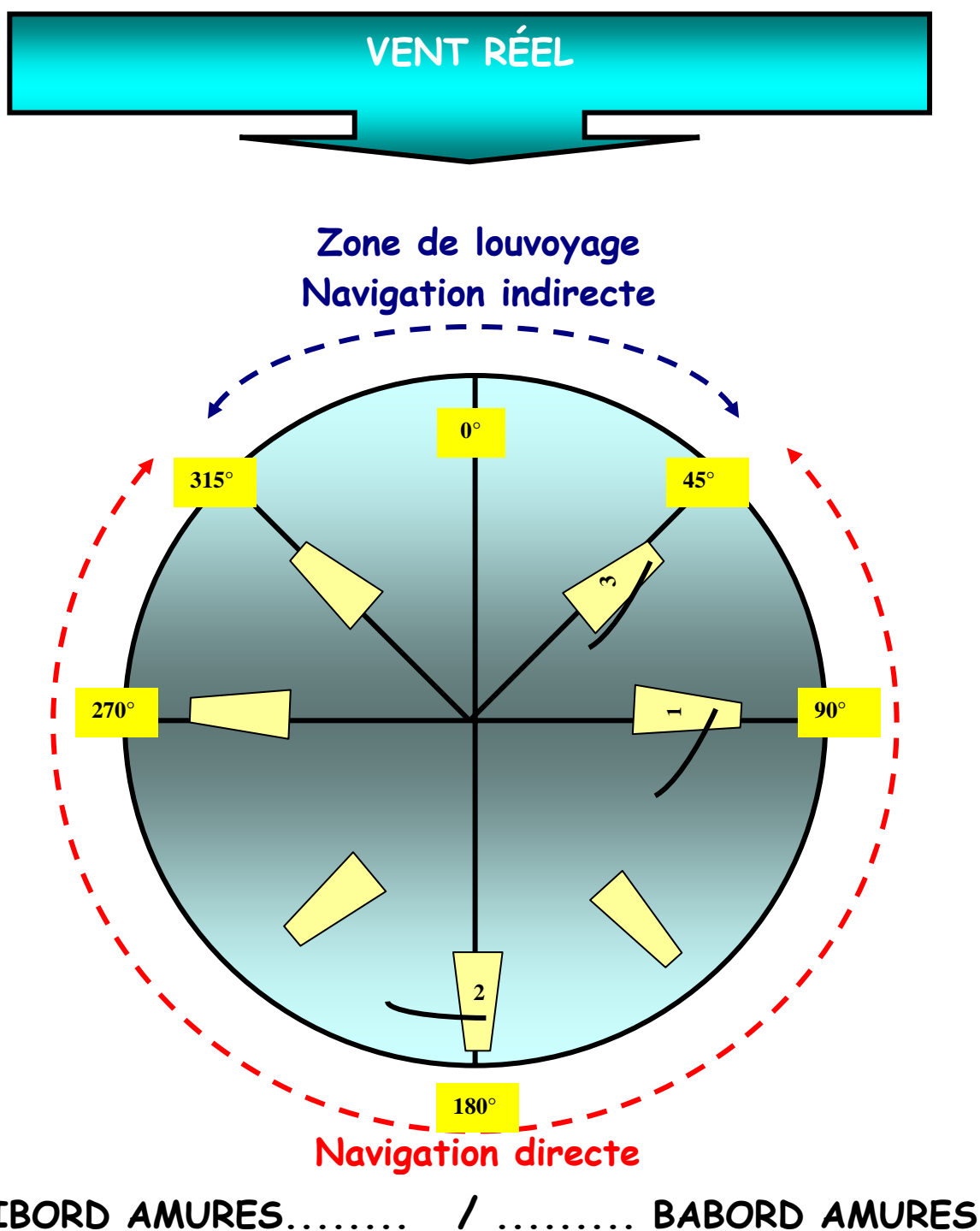


### Évaluation



Je sais remonter au vent en tirant des bords. ( louvoyer )			
Je sais empanner en maîtrisant mon équilibre.			
Je sais m'arrêter à un endroit précis. ( l'homme à la mer )			
Je sais réaliser le <b>parcours voile orange</b> : je remonte au vent, je reviens vent arrière, j'empanne et je récupère un homme à la mer.			





Observe la direction du vent et la position des bateaux sur le cercle des allures.

Le bateau n° .... navigue vent arrière.

Le bateau n° .... navigue vent de travers.

Le bateau n° .... navigue au près.

Place correctement la voile des autres bateaux.





