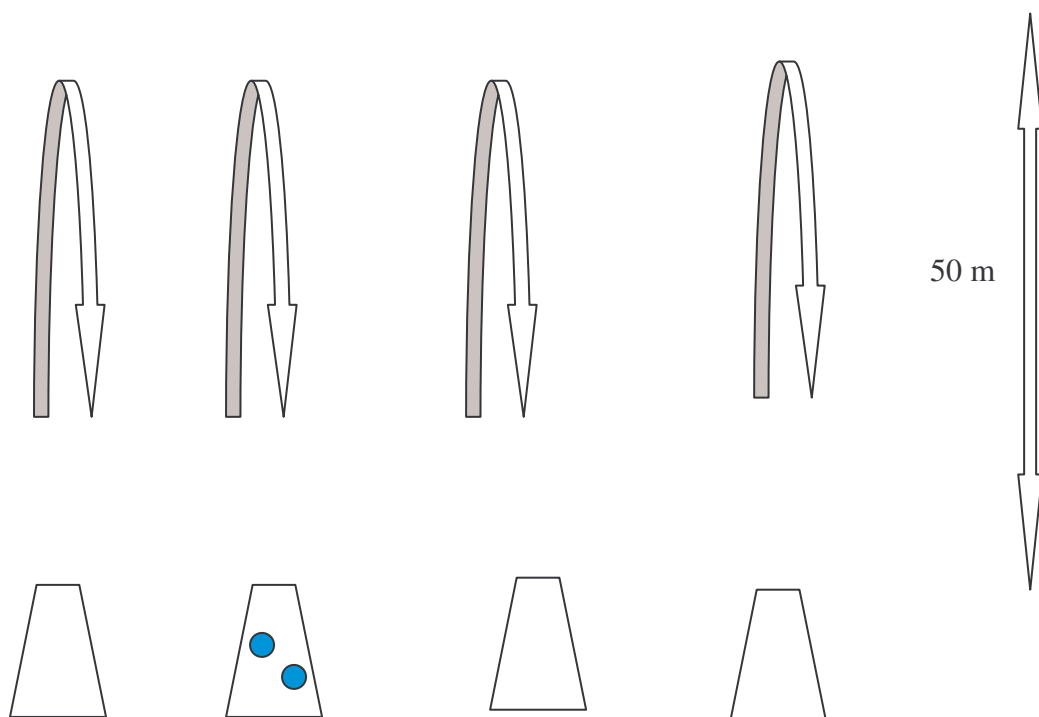


# Atelier n°1 NAVIGATION – Relais

**Objectif :** S’organiser en équipe pour effectuer le plus grand nombre possible d’aller-retour avec l’optimist.

**Organisation :**

- Chaque équipe dispose d’un bateau pour effectuer le maximum d’aller-retour entre la plage et une bouée pendant une durée de 30 minutes.
- Deux équipiers par bateau et permutation d’équipage à chaque tour.



**Plage**

● ● Départ et arrivée sur la plage

A l’arrivée du bateau sur la plage, un équipier descend et maintient l’optimist par l’avant ; l’autre équipier va “ transmettre le témoin ” à l’équipage suivant en leur frappant dans les mains.

# Atelier N° 2

## GREER –NAVIGUER - DEGREER

**Objectif :** Préparer le plus vite possible le matériel pour être prêt à naviguer.

**Organisation :**

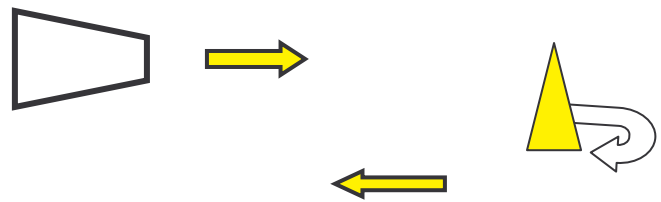
- 1 bateau par équipe : gréement, dérive, safran, pagaie, écope
- 1 gilets par équipier

**Tâches à remplir :**

- 1 Transporter jusqu'au plot (10m) : coque vide puis gréement et matériel
- 2 Gréer, faire vérifier : Contrôle de conformité.
- 3 Navigation : aller-retour entre la plage et une bouée (4 tours). Deux équipiers par bateau et permutation d'équipage à chaque tour.
- 4 Remonter le bateau sur la plage jusqu'au plot.
- 5 Dégréer et ranger correctement le matériel comme au départ.

**Départ plage**

Transport 10m Gréer + vérification



**Arrivée plage**

Classement dans l'ordre d'arrivée

Fiche d'équipe

Contrôle de conformité		Place d'arrivée
Gréement Gréer face au vent	Fourche de bôme	1 <sup>o</sup> : 10 points 2 <sup>ième</sup> : 8 points 3 <sup>ième</sup> : 6 points 4 <sup>ième</sup> : 5 points 5 <sup>ième</sup> : 4 points 6 <sup>ième</sup> : 3 points 7 <sup>ième</sup> : 2 points
	Livarde	
	Ecoute	
Matériel	Nœud en 8	
	Dérive	
Sécurité	Safran + élastique	
	Pagaie	
	Ecope	
	Gilet capelé	

L'équipage appelle le moniteur pour contrôler le montage avant d'aller en mer. Si validation, navigation (4 tours), démontage et retour du matériel au départ.

## Atelier n°3      Technique

**Objectif :** Connaître les différents éléments de l'optimist, identifier et réaliser des nœuds marins, reconnaître les allures, retrouver les éléments de la flore et la faune côtière méditerranéenne.

### Organisation :

- 1) Les différents éléments de l'optimist (Voir document “ Mon bateau à voile ”)
  - Identifier la bonne fiche parmi 6 propositions  
*Juste : 3 points ; Faux : 0 point*
  
- 2) Planche Poissons / oiseaux / Algues –Flore : Identifier et relier les propositions aux divers dessins.
  - Identifier la bonne fiche parmi 6 propositions  
*Juste : 1 point ; Faux : 0 point*
  
- 3) Reconnaître et réaliser des nœuds : plat ; 8 ; chaise ; taquet à tourner ; plat gansé
  - Les 5 nœuds seront demandés  
*Juste : 3 points ; 1 point perdu par nœud non réalisé*
  
- 4) Connaître les allures : 5 Fiches : Près, Travers, Largue, Vent arrière, Face au vent (voir doc)
  - Reconnaître les bateaux représentés en navigation au près, travers, ....
  - Des planches à remettre dans l'ordre seront proposées  
*Tout juste : 3 points ; si erreur(s) : 1 point*

# Atelier n°4 SECURITE – Relais Rame

**Objectif :** Maîtriser le déplacement à la rame

Epreuve avec gilet de sauvetage correctement capelé

**Organisation :**

2 x 2 équipiers par bateau

4 à 7 équipes (1 ou 2 séries)

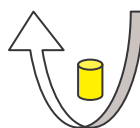
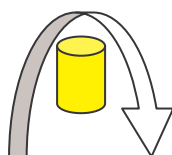
1 gilet par équipier, 1 rame

**Tâches à remplir :**

- Départ de plage, 2 équipiers par bateau (1 rameur et 1 barreur).
- Pousser le bateau jusqu'à la première bouée puis embarquer.
- Réaliser 3 aller-retour en contournant les bouées ;
- Changer d'équipage qui doit à son tour réaliser les trois tours.

**Remarque :** le changement d'équipage se fait sur la plage en frappant dans la main des nouveaux équipiers. Epreuve chronométrée.

Vainqueur	2 <sup>ième</sup>	3 <sup>ième</sup>	4 <sup>ième</sup>	5 <sup>ième</sup>	6 <sup>ième</sup>	7 <sup>ième</sup>
10 pts	8 pts	6 pts	5 pts	4 pts	3 pts	2 pts



Bouée d'arrivée



**Départ de plage**

Plage      Equipiers en attente

## Atelier n°5

## Lancer de bouée

**Objectif :** Lancer une bouée sur une cible flottante.

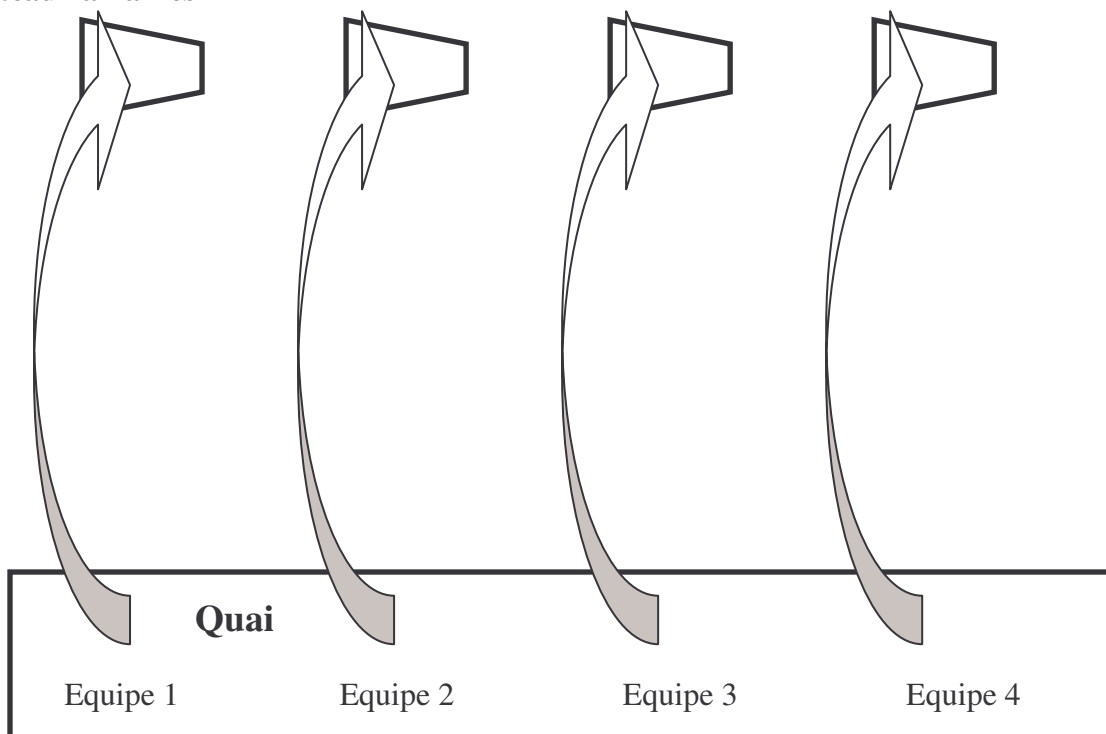
**Organisation :**

3 à 4 équipes - Bouée-ballon reliée à une corde (1 par équipe)  
4 bateaux amarrés.

**Tâche à remplir :**

- 1 – Lancer la bouée-ballon vers la cible
- 2 – Ramener l’engin en lovant la corde
- 3 – Transmettre à l’élève suivant.

**Bateaux amarrés**



**En 8 minutes, l’équipe doit tenter de marquer le plus possible de points. Les élèves au repos comptabilisent les points marqués.**

**Un point chaque fois que le bateau est touché.**

**Classement à la fin des deux séries :**

Vainqueur	2 <sup>ième</sup>	3 <sup>ième</sup>	4 <sup>ième</sup>	5 <sup>ième</sup>	6 <sup>ième</sup>	7 <sup>ième</sup>
10 pts	8 pts	6 pts	5 pts	4 pts	3 pts	2 pts