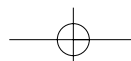


		NIVEAU 1 VOILE 1	NIVEAU 2 VOILES 2
		Un cursus d'initiation où l'on aborde surtout la connaissance globale nécessaire (sécurité, manœuvres de base, découverte de l'engin) pour aller où l'on veut sur un plan d'eau sans difficulté, et dans des conditions météo faciles et stables.	Un cursus de perfectionnement où l'on conforte ses connaissances et découvre les différentes facettes de l'activité ; pour évoluer et se repérer dans un périmètre sans difficulté, et s'adapter aux évolutions de la route et du temps dans des conditions météo maniables.
CATAMARAN	niveau requis	■ Aucun	<ul style="list-style-type: none"> ■ Connaître les premières techniques de sécurité : ressallage et conduites à tenir individuellement en cas de difficultés ■ Etre capable de préparer son catamaran pour une navigation (réaliser les nœuds courants, gréer et s'équiper de manière adaptée) ■ Connaître et exécuter les manœuvres de base : arrêt, accélération, virement de bord... ■ Connaître le vocabulaire : virer, empanner, loffer, abattre... ■ Connaître les premiers moyens pour réguler la vitesse (arriver à se maintenir dans une escadre)
	Manœuvre	<ul style="list-style-type: none"> ■ S'arrêter ■ Ralentir et accélérer avec l'écoute ■ Empanner 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Prendre ou enlever un ris ■ Partir et revenir par toute orientation du vent ■ Virer de bord ■ Réaliser un appontement
	Conduite	<ul style="list-style-type: none"> ■ Naviguer au travers, bateau à plat ■ Se diriger avec la barre ■ Savoir d'où vient le vent ■ Découvrir la navigation au trapèze 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Régler écoutes et chariot ■ Conduire au près ■ Réguler sa vitesse ■ Régler l'assiette latérale ■ Reconnaître les allures ■ Pratiquer la navigation au trapèze
	Sécurité	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ressaler depuis la position "voiles à l'horizontale" ■ Exécuter les gestes de détresse ■ Utiliser mouillage et pagaies 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ressaler le bateau retourné ■ Connaître et respecter les consignes de sécurité et les règles de priorité ■ Se préparer au remorquage ■ Vérifier son matériel
	Technologie Théorie	<ul style="list-style-type: none"> ■ Gréer le bateau ■ Faire le nœud en huit, deux demi-clés ■ Faire un inventaire du bateau 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Faire le nœud de chaise ■ Connaître les chronologies simples de manœuvre
notre conseil	Les premières sensations étant quasiment instantanées avec ce type de support, il s'agit de comprendre comment ça marche ! Nous vous conseillons d'effectuer au minimum un stage d'une semaine.	Cette étape d'apprentissage est primordiale et nécessite de l'expérience en navigation. Nous vous recommandons 2 semaines de stage minimum.	
DÉRIVEUR	niveau requis	■ Aucun	<ul style="list-style-type: none"> ■ Connaître les premières techniques de sécurité : ressallage et conduites à tenir individuellement en cas de difficulté ■ Etre capable de préparer son dériveur pour une navigation (Réaliser les nœuds courants, gréer et s'équiper de manière adaptée) ■ Connaître et exécuter les manœuvres de base : arrêt, accélération, virement de bord... ■ Connaître le vocabulaire : virer, empanner, loffer, abattre... ■ Connaître les premiers moyens pour réguler la vitesse (arriver à se maintenir dans une escadre).
	Manœuvre	<ul style="list-style-type: none"> ■ Partir et revenir ■ S'arrêter ■ Ralentir et accélérer avec l'écoute ■ Virer de bord 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Prendre ou enlever un ris ■ Partir et revenir par toute orientation du vent ■ Se regrouper à la cape ■ Virer et empanner ■ Accoster un ponton
	Conduite	<ul style="list-style-type: none"> ■ Se diriger avec la barre ■ Savoir d'où vient le vent 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Conduire avec le stick ■ Tenir le près et tirer des bords ■ Réguler l'assiette latérale ■ Reconnaître les allures ■ Découvrir la navigation au trapèze
	Sécurité	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ressaler depuis la position voiles à l'horizontale ■ Exécuter les gestes de détresse ■ Mouiller efficacement son bateau 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ressaler le bateau retourné ■ Respecter les consignes de sécurité et les règles de priorité ■ Préparer le remorquage ■ Vérifier son matériel
	Technologie Théorie	<ul style="list-style-type: none"> ■ Gréer le bateau ■ Faire le nœud en huit, deux demi-clés ■ Faire un inventaire du bateau 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Faire le nœud de chaise ■ Connaître les chronologies simples de manœuvre
notre conseil	Une semaine de stage minimum est nécessaire pour découvrir et affiner vos premières sensations.	2 semaines de stage minimum sont préconisées pour automatiser les réflexes indispensables au niveau 3 voiles.	
PLANCHE À VOILE	niveau requis	■ Aucun	■ Être capable de naviguer en planche avec un niveau de maîtrise initial : équilibres et réglages
	Manœuvre	<ul style="list-style-type: none"> ■ Etre capable de tenir l'équilibre ■ Border / choquer la voile / position neutre ■ Faire tourner le flotteur sous la voile 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Savoir virer et empanner ■ Savoir s'arrêter
	Conduite	<ul style="list-style-type: none"> ■ Naviguer au travers ■ Savoir d'où vient le vent 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Savoir gérer sa vitesse ■ Connaître et naviguer à toutes les allures ■ Initiation au harnais
	Sécurité	<ul style="list-style-type: none"> ■ Savoir sortir sa voile de l'eau ■ Etre capable de revenir en ramant ■ Connaître les gestes de détresse 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Savoir se préparer au remorquage ■ Vérifier son matériel ■ Connaître les règles de priorité
	Technologie Théorie	<ul style="list-style-type: none"> ■ Gréer et dégréer la planche ■ Faire un palan ■ Faire une demi-clé ■ Faire un inventaire ■ L'équipement 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Connaître les chronologies simples de manœuvres ■ Savoir faire un calcul de marée
notre conseil	Nous recommandons 1 semaine de stage pour acquérir un bon équilibre et maîtriser les bases indispensables au niveau 2 voiles.	Ce niveau de maîtrise d'équilibre et de conduite qui permet de naviguer sur des supports plus exigeants, nécessite au minimum 2 semaines de pratique.	



NIVEAU 3 VOILES 3

Un cursus de maîtrise où le bateau, bien que n'ayant pas encore livré tous ses secrets, est suffisamment connu pour être réellement exploité. Les différentes facettes de l'activité sont intégrées et l'on devient un navigateur complet pour naviguer en performance dans un périmètre de difficulté moyen et être opérationnel à tous les postes dans des conditions météo sollicitantes.

- Connaître et savoir appliquer les principales règles de sécurité individuelle et collective pour la navigation en catamaran
- Savoir vérifier son matériel ■ Pratiquer aisément le trapèze
- Exécuter les manœuvres de base sans difficulté (empannage, virement de bord, marche arrière...)
- Ne pas avoir de difficulté à se repérer par rapport au vent et au plan d'eau : appréhender la stratégie (gain au vent et sous le vent)

- Régler le parallélisme des safrans ■ Négocier un départ et une arrivée dans les vagues
- Virer rapidement grâce à l'assiette ■ Contrôler l'empannage

- Se diriger sans safrans ■ Naviguer sur une seule coque
- Barrer au trapèze ■ Naviguer en performance à toutes les allures
- Louvoyer dans le cadre ■ Régler en fonction du vent apparent

- Récupérer un équipier (simulé) à l'eau
- Remorquer
- Dégréer sur l'eau

- Calculer la marée ■ Interpréter une carte marine et une carte météo
- Connaître les chronologies approfondies de manœuvres ■ Faire les petites réparations

2 à 3 semaines de stage sur différents bassins de navigation sont nécessaires pour affiner les sensations et augmenter les compétences techniques

- Connaître et savoir appliquer les principales règles de sécurité individuelle et collective pour la navigation en dériveur, savoir vérifier son matériel.
- Pratiquer le trapèze ■ Exécuter les manœuvres de base sans difficulté (empannage, virement de bord, marche arrière...)
- Ne pas avoir de difficulté à se repérer par rapport au vent et au plan d'eau : appréhender la stratégie (gain au vent et sous le vent)

- Maîtriser la conduite au portant
- Virer rapidement en utilisant l'assiette ■ Empanner rapidement sans embardée

- Naviguer équipier au trapèze
- Louvoyer dans le cadre ■ Naviguer dans les vagues

- Récupérer un équipier (simulé) à l'eau
- Remorquer

- Calculer la marée ■ Lire une carte marine et météo
- Ajuster sangles et trapèze ■ Faire les petites réparations

Nous vous recommandons 2 à 3 semaines de stage pour aboutir à l'autonomie nécessaire à la conduite (équilibre, réglages, manœuvres).

- Vous utilisez le harnais, vous vous dirigez facilement à toutes les allures et maîtrisez complètement les manœuvres de base.

- Négocier les départs et arrivées dans les vagues
- Maîtrise du beach start ■ Découverte du water start et freestyle

- Savoir naviguer par tout type de temps ■ Etre capable de contrôler le départ au planning
- Savoir naviguer en fausse panne

- Etre autonome sur l'adaptation de l'équipement vestimentaire en fonction des conditions météo

- Choisir le flotteur et la surface de voile en fonction du niveau et des conditions météo
- Maîtriser la maintenance courante ■ Régler sa voile à terre
- Connaissance de base des phénomènes météo

Maîtriser suffisamment le support pour être capable de s'en décentrer nécessite des navigations dans des situations diverses. Choisissez 2 à 3 semaines de stage en variant les périodes.

NIVEAU 4 VOILES 4

Un cursus vers l'autonomie, où la recherche d'autres espaces de navigation, la gestion de son activité, permettent aux multiples expériences de se concrétiser : c'est le domaine de l'expertise (anticiper, optimiser, faire face aux nouvelles situations et conditions météo et adapter sa navigation aux imprévus).

- Etre capable d'intervenir sur un problème de sécurité constaté (homme à la mer, casse matérielle...) ■ Bien connaître le matériel, de sa préparation à son optimisation pour des adaptations à la performance et à la navigation intensive ■ Naviguer sans problème en double trapèze ■ Barrer au trapèze ■ Connaître tous les moyens de contrôle du bateau pour tenir un cap à grande vitesse : équilibre, réglages, coordination barreur-équipier...

- Affiner les profils ■ Régler la compensation des safrans
- Manoeuvrer en solo ■ S'arrêter et réguler sa vitesse dans la brise

- Naviguer en surpuissance ■ Repérer les réglages pour la performance ■ Optimiser sa position au trapèze ■ Naviguer en performance en double trapèze et sous spi

- Faire face à la casse de matériel sur l'eau
- Choisir son lieu de départ et sa zone de navigation

- Interpréter une carte météo ■ Se préparer et préparer le bateau pour le raid ■ Connaître la théorie du catamaran

Pour une parfaite maîtrise, optez pour 2 à 3 semaines de stage, compte tenu du fait qu'à ce niveau, tactique et stratégie entrent en jeu... Parvenu à ce degré de maîtrise, vous pouvez intégrer le cursus de formation au monitorat et poursuivre avec un stage A2C1 (voir p. 48 et 54).

- Etre capable d'intervenir sur un problème de sécurité constaté (homme à la mer, casse matérielle...) ■ Bien connaître le matériel, de sa préparation à son optimisation pour des adaptations à la performance et à la navigation intensive ■ Connaître tous les moyens de contrôle du bateau pour tenir un cap à grande vitesse : équilibre, réglage, coordination barreur-équipier...

- Régler la quête du mât ■ S'arrêter et réguler sa vitesse dans la brise ■ Réaliser toutes les manœuvres en performance

- Naviguer en surpuissance et manoeuvrer en solo
- Anticiper les réglages ■ Naviguer en performance sous spi

- Gérer la casse matérielle sur l'eau
- Choisir le lieu de départ et la zone de navigation

- Interpréter une carte météo ■ Connaître la théorie du dériveur
- Régler pour la performance ■ pratique intensive du spi asymétrique et du trapèze ■ Initiation à la tactique et à la stratégie

Le type de bateau, exigeant, et la confrontation en monotype nécessitent une maîtrise experte des différents postes (barreur et équipier). Nous recommandons 2 à 3 semaines de stage. Parvenu à ce degré de maîtrise, vous pouvez intégrer le cursus de formation au monitorat et poursuivre avec un stage A2C1 (voir p. 48 et 54).

- Exploiter votre support et maîtriser parfaitement les manœuvres.

- Savoir manoeuvrer au planning (jibe)
- Pratique du fun board ■ Pratique du water start

- Savoir gérer les vagues ■ Etre capable de se diriger au planning
- Gérer les surventes

- Gérer une casse matérielle sur l'eau

- Pouvoir régler sa voile dans l'eau
- Maîtriser la théorie de la planche

Parvenu à ce degré de maîtrise, vous pouvez intégrer le cursus de formation au monitorat et poursuivre avec un stage A2C1 (voir p. 48 et 54).

Il est important de choisir le niveau de votre stage avec soin. En cas d'hésitation entre deux niveaux, il est préférable de s'inscrire au niveau le moins élevé pour profiter pleinement du stage.