

CATAMARAN

10 -12 ans

ORGANISATION : Les Foulques du Haut Doubs

ENCADREMENT : Jérémie DEVILLERS

DATES : du 25 au 29 juillet 2016

HORAIRES : de 13h30 à 15h30

LIEU : RDV Base nautique des Grangettes

TENUE : - Maillot de bain
- Baskets usagées
- K-way
- Tenue de rechange
- Équipement adapté aux conditions (lunettes, crème, casquette)

AUTORISATION EVENTUELLE : Certificat médical et **Attestation de natation**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

Initiation au sport et respect des règles :

Respect des autres, compréhension des règles de la pratique, coopération dans la pratique, découverte du matériel, engagement dans l'activité.

Apprentissage du civisme et de la citoyenneté :

Intégration du jeune dans le groupe, constitution d'un esprit collectif, respect du matériel et du lieu de pratique, rangement de ses affaires, acceptation des règles.

Sensibilisation à l'environnement :

Ne pas dégrader les sites de pratiques, ramasser ses détritrus, ses déchets.

PROGRAMME

1^{er} jour : - S'équiper, prise de connaissance du matériel, vérifier le matériel, gréer, mettre à l'eau, maîtriser le départ, dégréer, stocker.

2^{ème} jour : - Connaître les réglementations de navigation du lac, le dispositif d'intervention et de sécurité (DSI), connaître les allures, partir et revenir à terre, dégréer, stocker.

3^{ème} jour : Naviguer sous les différentes allures, ralentir, accélérer avec l'écoute, chavirer et redresser le support, remonter à bord, partir et revenir à terre, dégréer, stocker

4^{ème} jour : - Naviguer sous les différentes allures, virer de bord, s'arrêter avec vent au près, travers, arrière, partir et revenir à terre, dégréer, stocker

5^{ème} jour : - Parcours - Test FFV niveau A1 ; réaliser un parcours et récupérer un homme à l'eau

ACCES A LA BASE NAUTIQUE



Contributeur : Open Street Map