



## Livret de Bord



Nom :

Prénom :

École :

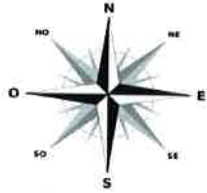
Classe :

Année scolaire :

## La Zone de Navigation

Le Club Nautique est situé sur la plage du Jai au sud-est de l'Étang de Berre. Cette plage est orientée au nord-ouest; face au Mistral.

L'Étang de Berre est le plus grand étang d'eau salé d'Europe. Son eau est dite « saumâtre » car elle est constitué d'eau de mer et d'eau douce. Il fait 20 km de long et 16.5 km de large au maximum. Sa profondeur maximale est de 9 mètres.



## Mon équipement

Le Gilet de sauvetage est **obligatoire** pour la pratique de la Voile.

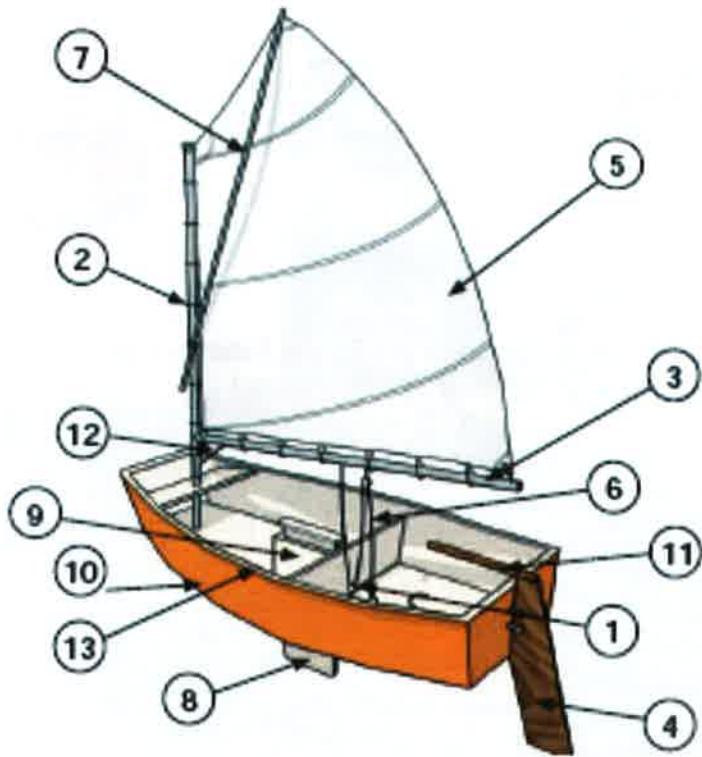
Il doit être correctement attaché sans oublier la sangle sous-cutale.



Identifie les vêtements utiles en fonction de la saison  
(Mets une croix dans la case correspondante)

Vêtements		Été	Hiver
Bonnet			
Casquette			
Chaussures			
Ciré / K-way			
Crème solaire			
Lunettes de soleil			
Maillot de bain			
Pantalon			
Pull / Sweat-shirt			
Short			
Tee-shirt			

## Mon bateau : L'Optimist



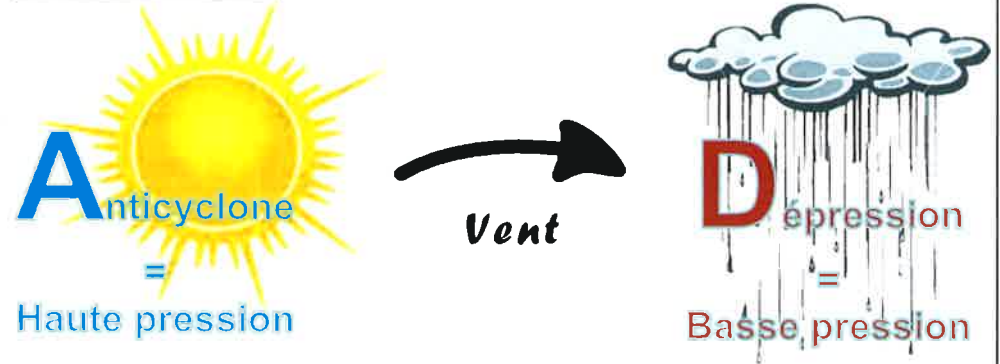
Je place les mots:

- |              |             |             |               |               |
|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|
| - Le mât     | - Le liston | - L'écoute  | - La poulie   | - Le hâte-bas |
| - La livarde | - La voile  | - La dérive | - Le puits de | - La barre    |
| - La bôme    | - La coque  | - Le safran | dérive        |               |

- |                            |       |                             |       |
|----------------------------|-------|-----------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> 1 | ..... | <input type="checkbox"/> 8  | ..... |
| <input type="checkbox"/> 2 | ..... | <input type="checkbox"/> 9  | ..... |
| <input type="checkbox"/> 3 | ..... | <input type="checkbox"/> 10 | ..... |
| <input type="checkbox"/> 4 | ..... | <input type="checkbox"/> 11 | ..... |
| <input type="checkbox"/> 5 | ..... | <input type="checkbox"/> 12 | ..... |
| <input type="checkbox"/> 6 | ..... | <input type="checkbox"/> 13 | ..... |
| <input type="checkbox"/> 7 | ..... |                             |       |

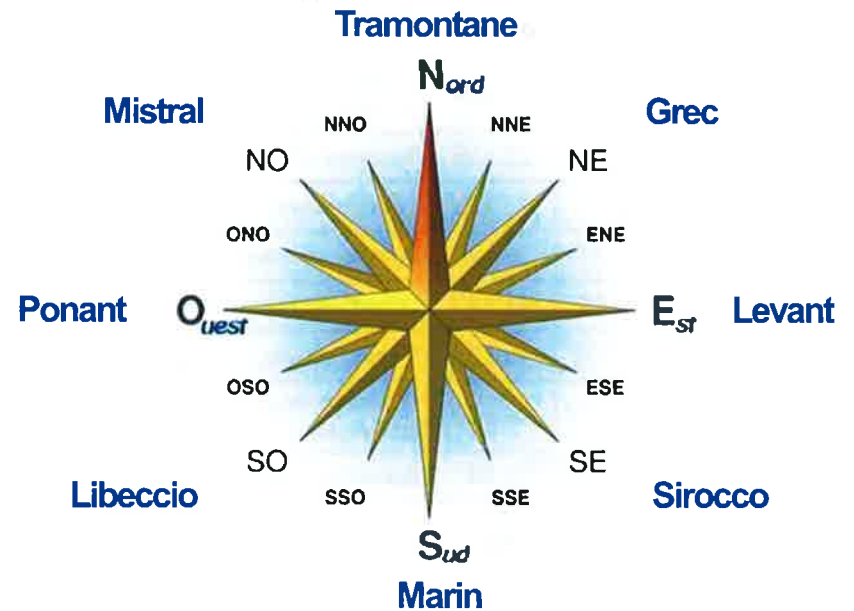
## La Météo

### D'où vient le Vent



Le vent est un déplacement d'air au sein de l'atmosphère. Ce déplacement se crée des zones de haute pression (A) vers les zones de basse pression (D).

### La Rose des Vents (Méditerranée)



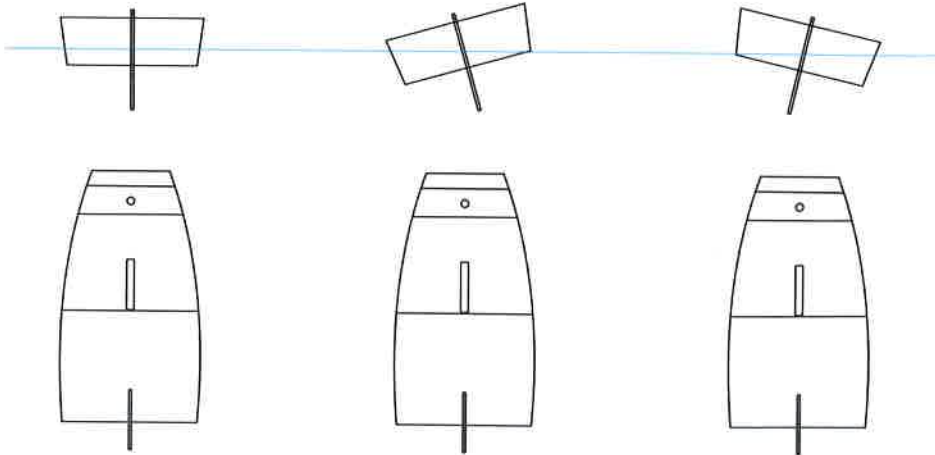
La Rose des Vents est utilisée par les marins pour identifier le vent et sa direction en fonction des points cardinaux.



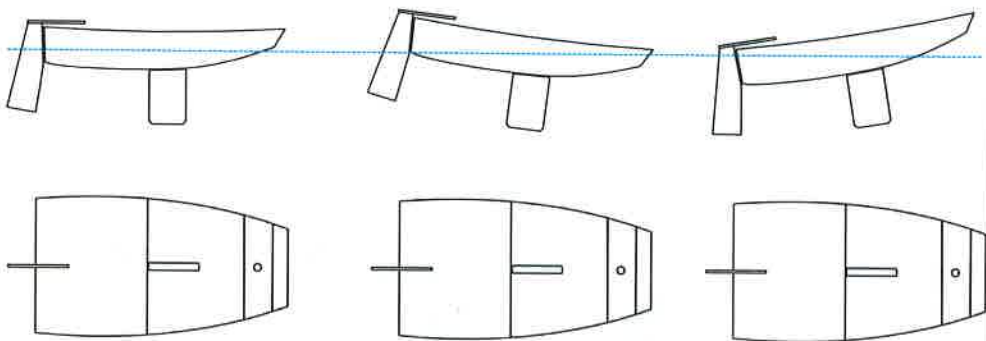
## La Navigation

### L'Équilibre latéral

Voici 3 Optimists; vus de l'arrière et du dessus.  
Place les 2 enfants dans les Optimists (à l'aide d'une croix).



### L'Équilibre longitudinal



Rôle de la Dérive: Elle participe à l'équilibre général en stabilisant le bateau.

## Le Fonctionnement de l'Optimist

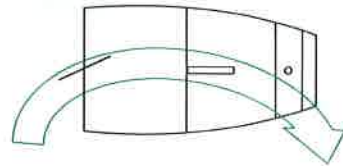
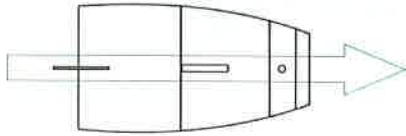
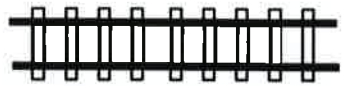
Voici les différentes parties d'une voiture, d'un voilier et d'un vélo.  
Relie par un trait les parties équivalentes des 3 engins.

VOITURE	VOILIER	VELO
Volant	Vent	Guidon
Carrosserie	Dérive	Cadre
Moteur	Gouvernail	Roue
Essence	Ecoute	Muscles
Roue	Voile	Freins
Accélérateur	Coque	Vitesses
Freins		Pédalier



## La Direction

La dérive et la safran peuvent être comparés à un rail.

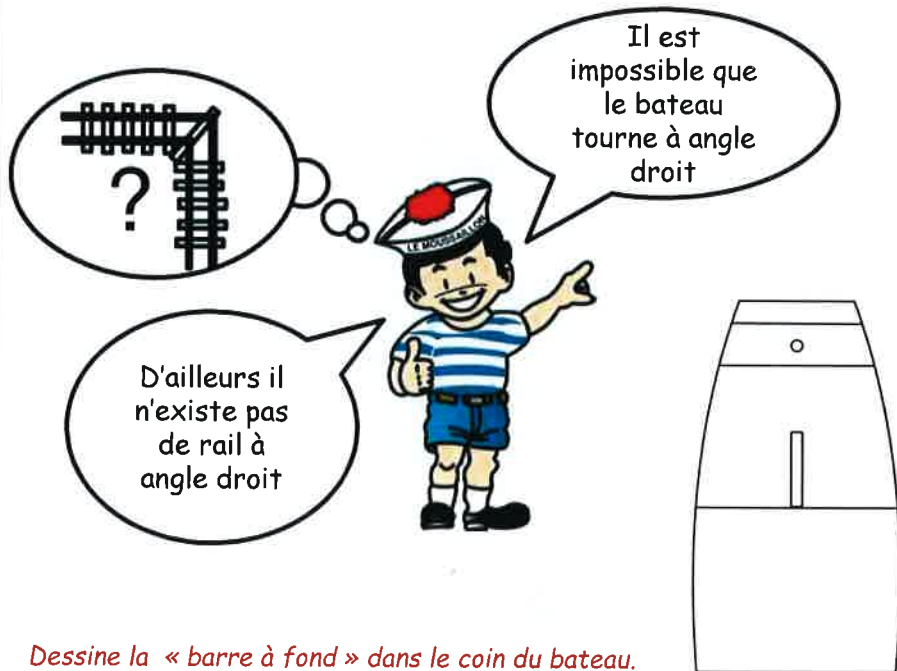


La barre dans l'axe, le bateau va tout droit.

La barre n'est plus dans l'axe, le bateau tourne.

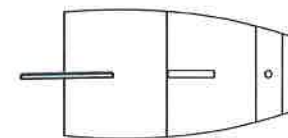
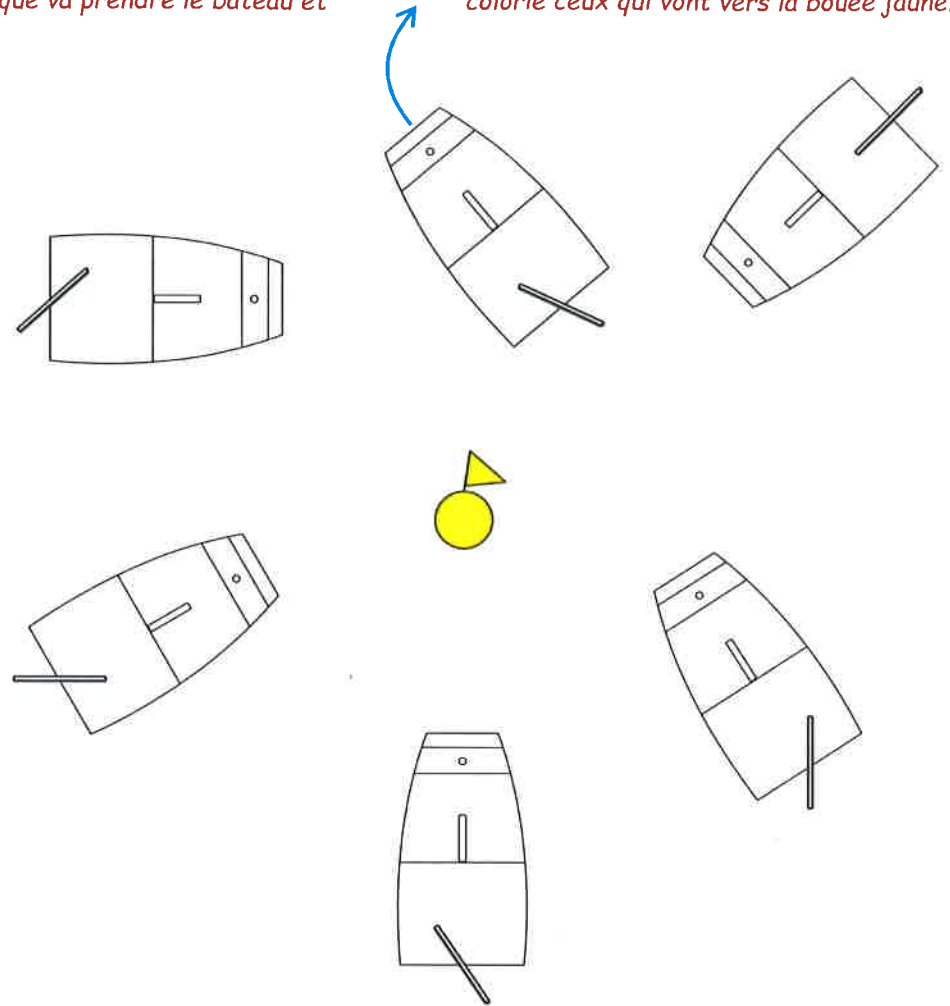
A retenir: Quand je mets la barre à droite le bateau va à .....

Par contre il ne faut jamais mettre la barre à fond dans le coin du bateau.



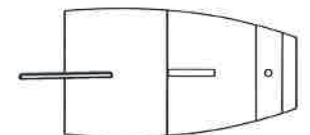
Dessine la « barre à fond » dans le coin du bateau.

Regarde la position du gouvernail, dessine une flèche pour montrer la direction que va prendre le bateau et colorie ceux qui vont vers la bouée jaune.



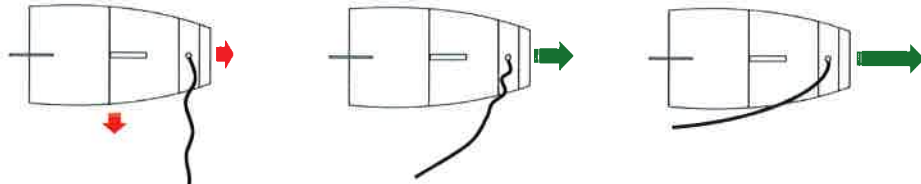
Dessine la zone dans laquelle peut se déplacer la barre et hachure-la.

Maintenant dessine la zone où tu peux t'asseoir pour que ton corps ne gêne pas la barre.



## La Propulsion (à la voile)

Pour que mon bateau avance, il faut que ma voile soit **gonflée par le vent**.  
Je gonfle et dégonfle ma voile en tirant ou en relâchant l'**écoute**.  
Lorsque ma voile n'est pas gonflée et qu'elle bouge comme un drapeau on dit qu'elle **faseye**.

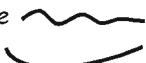





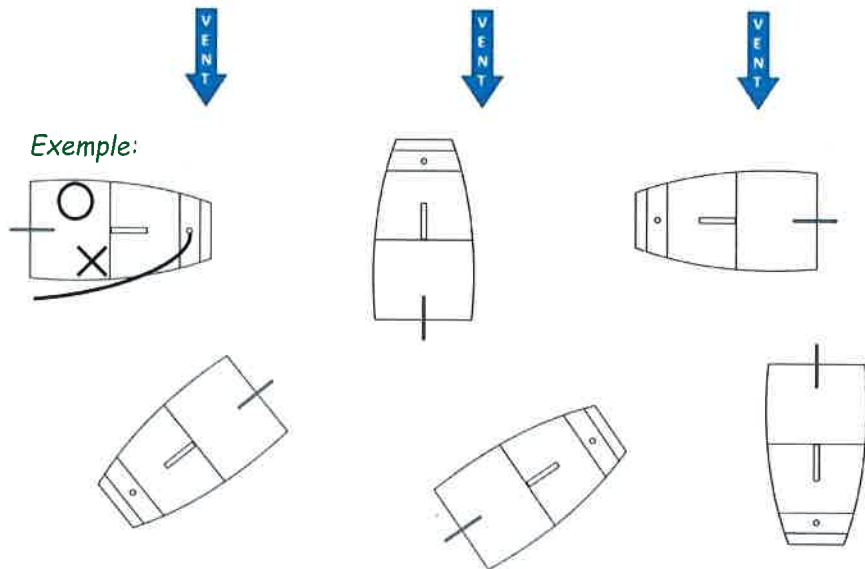
Voile faseyante:  
Le bateau  
n'avance pas.

Voile à demi-gonflée:  
Le bateau avance  
doucement.

Voile complètement gonflée:  
Le bateau avance  
au plus vite.

Dans tous les cas, **la voile ne doit pas être tirée à font**.  
La bôme doit venir au maximum **au dessus du bord du bateau**.  
Si je ne gonfle pas assez ma voile, le bateau n'avance pas ou pas vite et si je tire trop l'écoute, il **dérive** au lieu d'avancer droit.

*Dessine sur les bateaux:* La voile faseyante  La voile gonflée  Le barreur  L'équipier 



Quand je suis à la barre, je m'assois toujours ..... de la voile.  
Lorsque mon bateau est face au vent, ma voile ..... se gonfler.

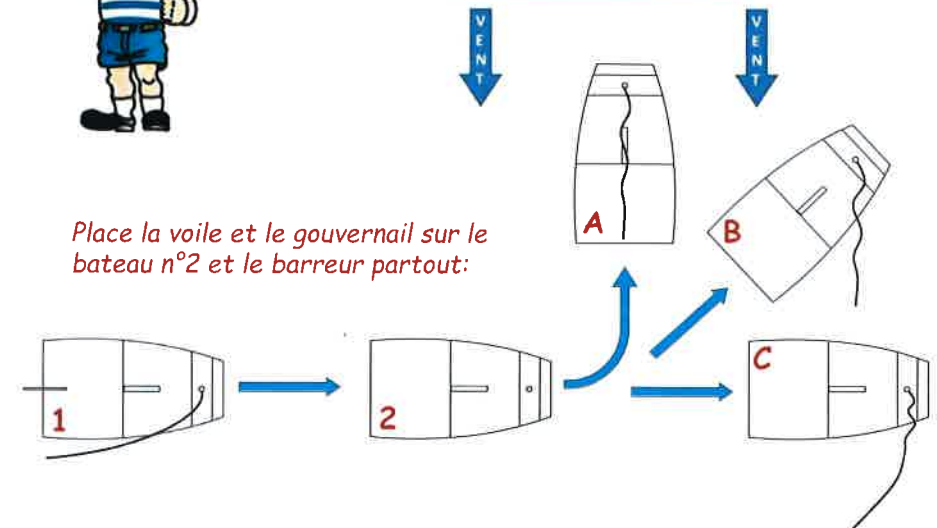
## L'arrêt

Pour **arrêter** mon bateau, j'ai 2 actions à faire:

- 1 Le faire **ralentir** en relâchant l'écoute et donc en **dégonflant la voile**.
- 2 L'**arrêter** en mettant doucement la **barre vers la voile**.



Attention à ne pas faire  $\frac{1}{2}$  tour !  
La voile doit rester dégonflée sur  
le côté du bateau et non au milieu.



Place la voile et le gouvernail sur le  
bateau n°2 et le barreur partout:

Place la barre sur les bateaux A, B, et C. Entoure la bonne position d'arrêt parmi  
ces 3 bateaux.

Remplis les blancs dans les phrases suivantes:

Pour faire ralentir mon bateau, je dois ..... ma voile.  
Pour arrêter mon bateau, je dois ..... vers la voile.  
Pour maintenir mon bateau à l'arrêt, ma voile doit être .....  
la bôme étant située au-dessus ..... du bateau.  
Un bateau ne peut pas s'arrêter lorsqu'il va dans le sens du vent car même avec  
l'écoute relâchée la voile reste .....

Si je pousse trop fort la ..... le bateau fait ..... au lieu de  
s'arrêter.

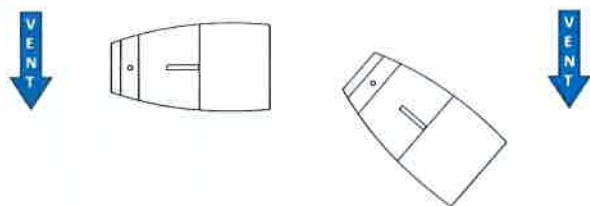
Un bateau à l'arrêt n'est pas immobile: il ..... avec le vent, les vague ou  
le courant.

## Les Manœuvres

Il y a 2 façons de faire  $\frac{1}{2}$  tour:

En tournant **face au vent**: c'est un **Virement de Bord**.

En tournant **dos au vent**: c'est un **Empennage**.



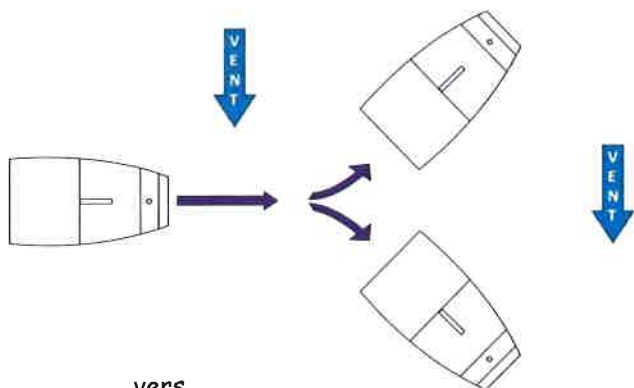
Remplis les blancs:

Je pousse fort ..... vers la voile.

Le bateau tourne ..... au vent en ralentissant.

La voile se ..... en changeant doucement de côté.

C'est un ..... de .....



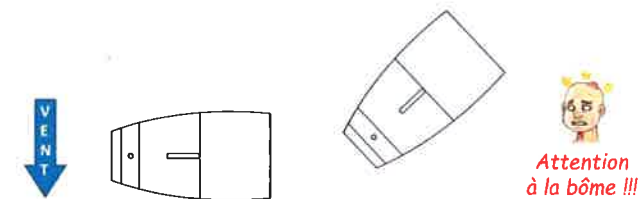
Sur chaque bateau, dessine: le gouvernail, la voile et le barreur.

Je tire doucement ..... vers .....

Le bateau tourne ..... au vent sans ralentir.

La voile change ..... de côté sans se dégonfler.

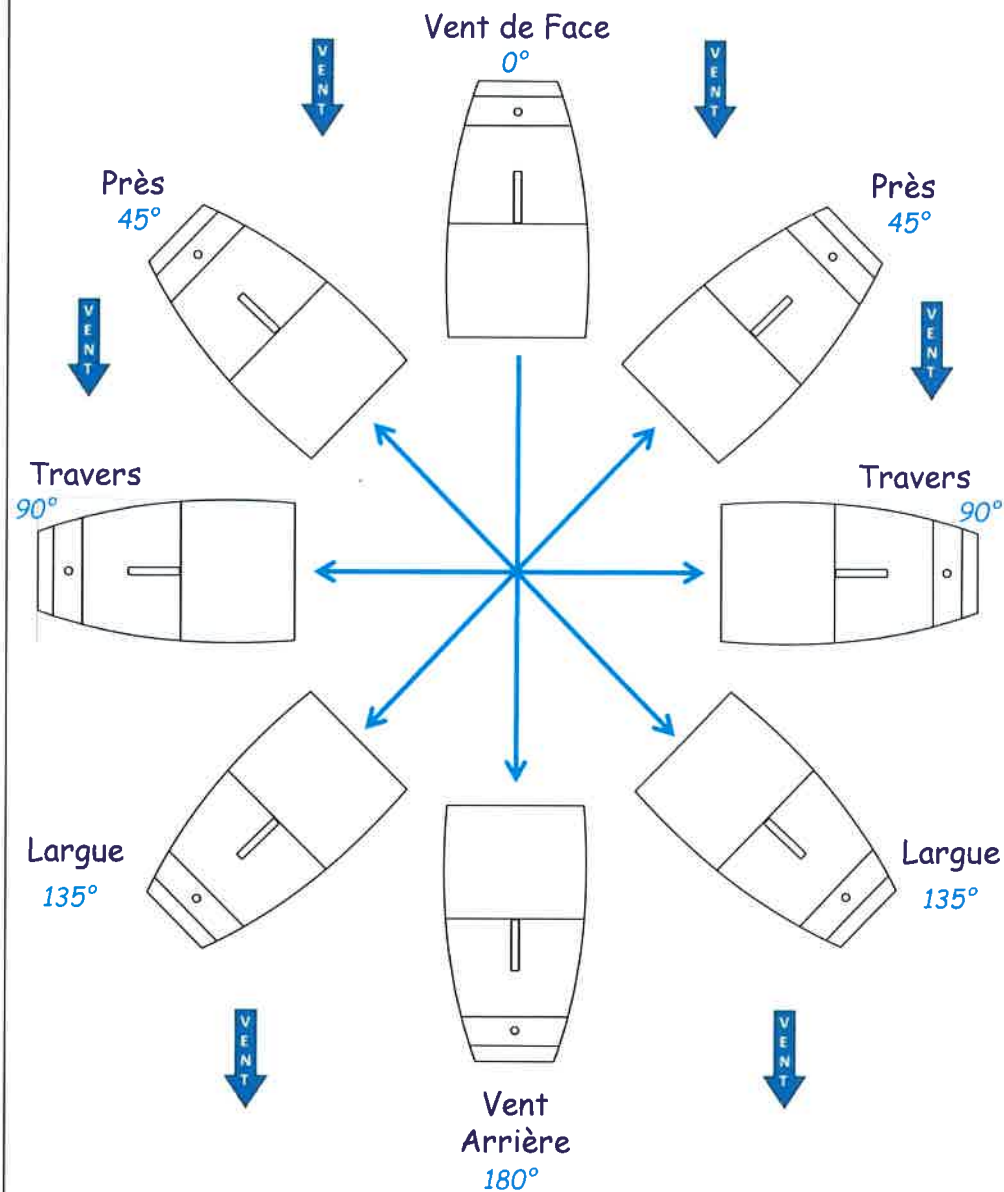
C'est un .....



## Les Allures

En voile on ne parle pas d'allure pour désigner la vitesse mais une **direction par rapport au vent**.

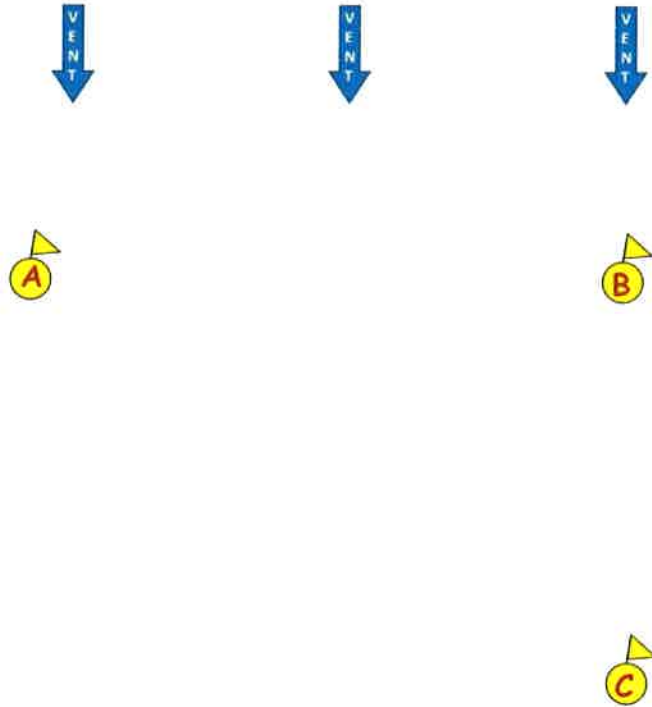
Sur chaque bateau, dessine la voile dans la bonne position en fonction de l'allure et place également le barreur au bon endroit. Colorie en rouge la zone où le bateau ne peut pas avancer !



## Test de Connaissances

✓ Dans quel sens faut-il tourner pour contourner les 3 bouées (A,B et C) avec mon bateau. *Dessine le parcours à l'aide d'un trait et de flèches.*

✓ Pourquoi ne peut-on pas faire le parcours dans l'autre sens ?



✓ *Dessine un bateau entre chaque bouée. Place correctement le gouvernail, la dérive, le barreur et la voile (en faisant attention à l'allure du bateau !).*

✓ *Note à côté l'allure des 3 bateaux.*

✓ *Indique par une croix l'endroit où le bateau doit manœuvrer et note à côté le nom de la manœuvre.*

*En classe, entre chaque séance, je remplis la grille pour savoir ce que je sais faire et ce que je dois travailler.*

THEMES	Vérification		
	Pas encore	Parfois	Toujours
<b>SECURITE</b>			
Je suis capable d'avoir ma tenue de navigation et de m'habiller en fonction de la météo			
Je suis capable de choisir mon gilet de sauvetage et de le mettre correctement			
Je suis capable de limiter les risques de blessures lors du portage (coque, dérive, voile, gouvernail)			
Je suis capable de rester attentif et d'appliquer les consignes et règles de sécurité			
Je suis capable de me préparer au remorquage			
<b>NAVIGATION ET TECHNIQUE</b>			
Je suis capable de transporter et ranger le matériel (gilet, coque, dérive, voile, gouvernail)			
Je montre et je nomme les éléments constitutifs du bateau			
Je suis capable d'embarquer sans compromettre l'équilibre du bateau			
Je suis capable de gonfler la voile pour avancer			
Je suis capable d'utiliser la barre pour me diriger			
Je suis capable de me déplacer pour équilibrer le bateau			
Je suis capable d'utiliser la barre pour faire 1/2 tour (virement de bord)			
Je suis capable de me déplacer pour changer de côté sans compromettre la manœuvre			
Je suis capable d'utiliser la voile pour ralentir			
Je suis capable d'utiliser la barre pour ralentir			
<b>SENS MARIN - ENVIRONNEMENT</b>			
Je suis capable de savoir d'où vient le vent sur la plage et sur l'eau			
Je suis capable de faire deux noeuds marins			
Je suis capable de ramener à terre mes détritus et ceux que je trouve au cours de la séance			
Je suis capable de signaler au moniteur les objets polluants ou dangereux			
Je suis capable de respecter les consignes de préservation du milieu rencontré			
<b>TOTAL DES CROIX</b>			

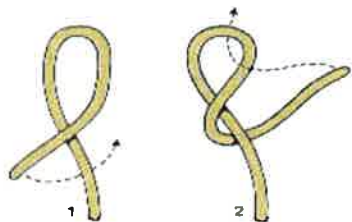
*Si le total des croix de la colonne « Toujours » est supérieur ou égal à 12, j'ai atteint le niveau 1*

*Si le total des croix de la colonne « Toujours » est égal à 20, j'ai atteint le niveau 2*

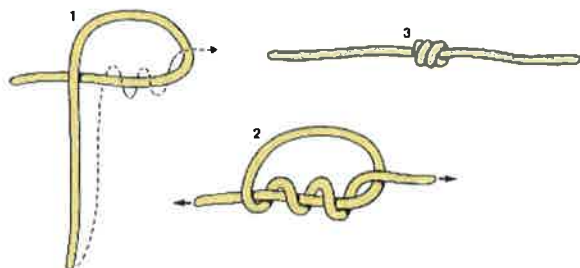
# Matelotage

## 1- NŒUDS D'ARRET

### Nœud en Huit

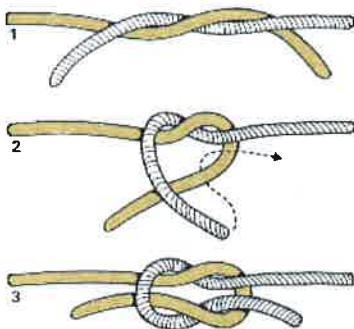


### Nœud de Capucin



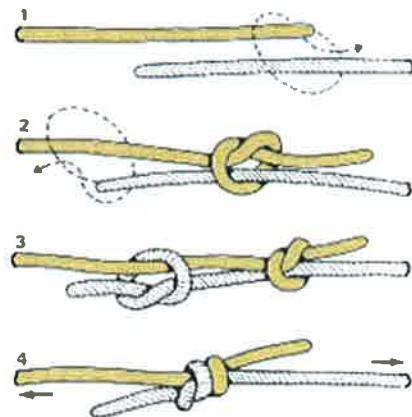
## 2- NŒUDS D'ATTACHE

### Nœud Plat



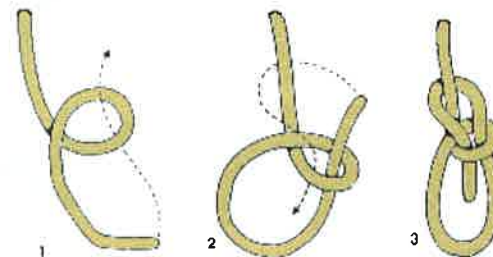
## 3- NŒUDS D'AJOUT

### Nœud de Pêcheur

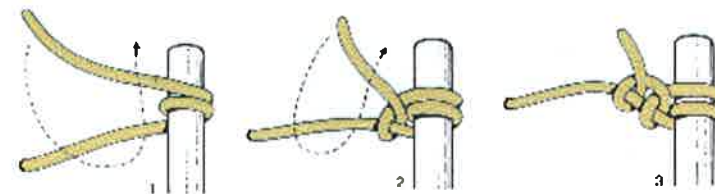


## 4- NŒUDS D'AMARAGE

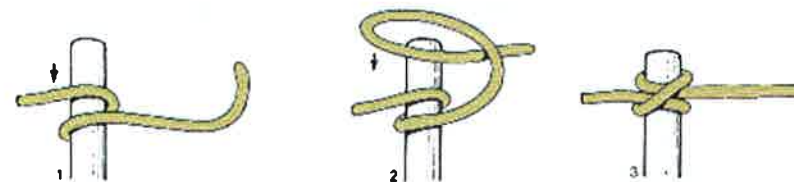
### Nœud de Chaise



### Tours morts 2 demi-clefs



### Nœud de Cabestan



## L'Environnement

### La faune et la flore de l'étang de Berre.

*(Relie par un trait la description et l'image correspondante)*

**Le cormoran** est un oiseau aquatique au corps allongé et au long cou. Il plonge et se déplace sous l'eau pour attraper ses proies: les poissons.

**Le crabe** est un crustacé. Il se nourrit de poissons, de coquillages et d'animaux morts. Jeune, il mange aussi des algues vertes.

**L'anguille** est un poisson. Elle se nourrit de poissons, crevettes, vers, escargots d'eau, insectes et d'animaux morts.

**Le muge** est un poisson. Il se nourrit de vers, de crustacés, de mollusques et de petits poissons. Il broute aussi les algues et mange de la vase.

**Le flamand rose** est un oiseau. Il se nourrit de crustacés, de petits mollusques, de vers et d'insectes. Il mange également des algues et des plantes.

**La moule de Méditerranée** est un mollusque. Elle se nourrit de phytoplancton et de débris organiques.

**La sterne** est un oiseau. Elle se nourrit de petits poissons et occasionnellement d'insectes.

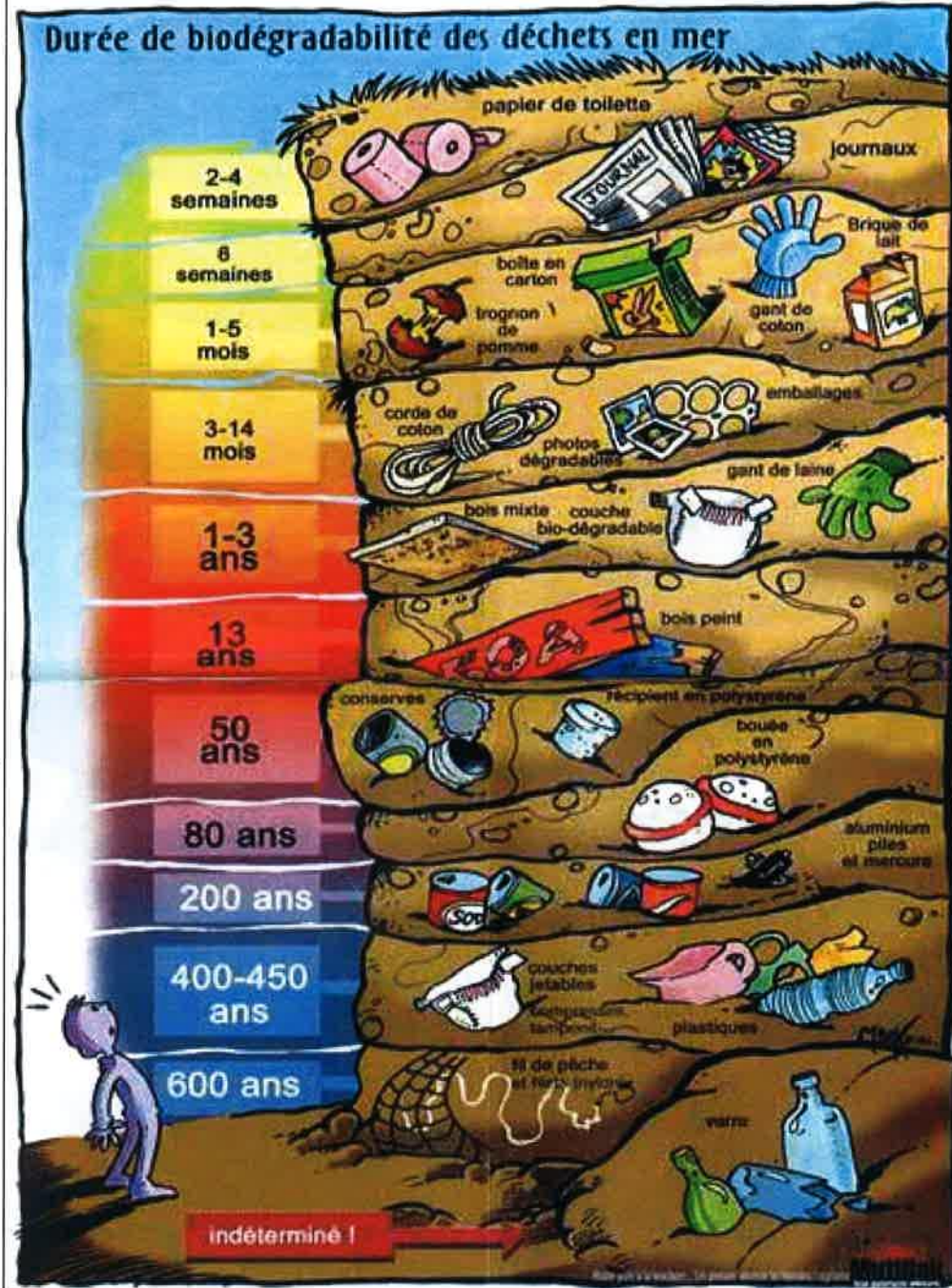
**L'ulve** est une algue. Elle se nourrit d'éléments minéraux.

**La daurade** est un poisson. Elle se nourrit de mollusques, de crustacés, de petits poissons et de vers.



## Le respect de l'environnement

Je ne jette rien dans la nature et si je vois des déchets je les mets à la poubelle.



## Dessin - Coloriage

Dessine l'activité Voile...

