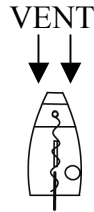


## Les règles d'or et les règles d'action pour l'activité voile

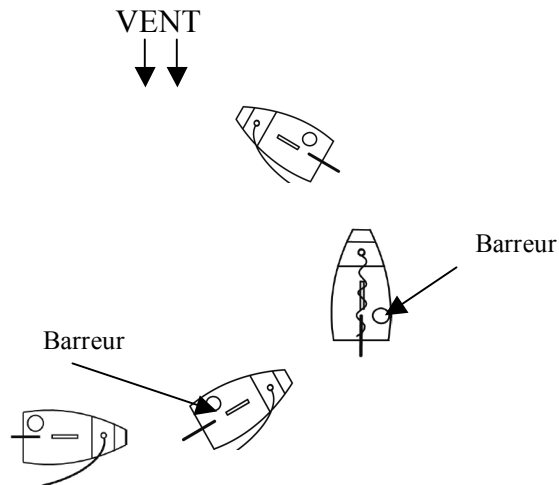
### • Règles d'or (de sécurité):

- **Je garde en permanence mon gilet de sauvetage** bien attaché. (Seul un adulte : moniteur ou un enseignant peut me donner l'autorisation ou l'ordre de l'enlever)
- **Je ne lâche jamais le gouvernail** (quand je suis barreur)
- Par vent de travers ou au près:
  - **Pour s'arrêter** ou pour diminuer la « pression » (quand le bateau aurait tendance à se coucher sur le côté) : **lâcher la voile (l'écoute)**, la voile se dégonfle. Elle finit par se mettre face au vent, le bateau s'arrête.



### • Règles d'action

- **Pour effectuer un demi-tour** (ou virer de bord) : **tourner face au vent.**
  - Consigne : « **Pousser la barre** »
  - Consigne : « **Garder de la vitesse pour tourner** » (Je ne peux pas tourner à l'arrêt)



- **Pour garder l'équilibre lors d'un demi-tour** (virement de bord) :
  - Consigne : « **changer de rôles sans changer de place** ». Le barreur devient équipier. L'équipier devient barreur. (C'est un choix pédagogique des éducateurs)
  - Si je suis seul, je dois changer de place (C.f. dessin ci-dessus)
- **Pour équilibrer le bateau**, il faut bien se placer dans le bateau:
  - Le barreur s'assoit face à la voile sur le bord du bateau
  - L'équipier est de l'autre côté à l'intérieur du bateau (assis à l'opposée du barreur)

