Equilibre sur deriveur stable

Voile • Collège 6e/5e • CA2

Objectif

Maintenir son equilibre sur deriveur a l'arret

But

Tenir 1 min sans desequilibre

Thème

Decouvrir les bases de l'equilibre et des deplacements en voilier

Organisation et rôles

Binome: 1 sur deriveur, 1 observateur; inversion a chaque serie — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Gilet obligatoire, plan d'eau surveille, deriveurs amarres

Consigne

Un eleve assis au vent sur deriveur stable, mains sur bord. Tenir 1 min sans desequilibre ni changement de position.

Critères de réalisation

- Assise stable
- Mains sur bord
- Regard vers l'avant

Critère de réussite

Tenir 1 min sans desequilibre

Matériel

Deriveur, gilet 1/eleve

Variables de différenciation

- Duree 30–90 s
- Position assise/debout
- Nombre de series 2–4