Synchronisation virements

Voile • Lycée Seconde/Première • CA2

Objectif

Realiser des virements coordonnes

But

Reussir 5 virements sur 6

Thème

Stabiliser un role actif dans un equipage (barreur, regleur)

Organisation et rôles

Binome: barreur et regleur; rotation toutes les 3 tentatives — 2 élèves, dont 2 en action et 0 observateurs.

Sécurité

Respect des priorites, gilets, zone claire

Consigne

Monter au vent sur 100 m avec 3 virements. Le barreur annonce, le regleur accompagne. Score = virements fluides et sans perte excessive.

Critères de réalisation

- Annonce avant manoeuvre
- Coordination bras et barre
- Voile reajustee vite

Critère de réussite

≥ 5 virements corrects sur 6

Matériel

Bouee au vent, deriveur double, gilets

Variables de différenciation

- Distance 80–120 m
- Nb virements 3–5
- Essais 4–6