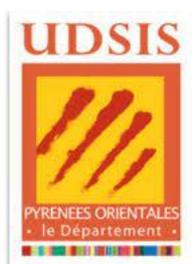


RENCONTRE ASSOCIATIVE SPORTIVE OLYMPIQUE « VOILE »



VENDREDI 28 JUN 2024
BASE NAUTIQUE DE SAINT LAURENT DE LA SALANQUE

LES CLASSES PARTICIPANTES :

Effectifs, classes, écoles	Déplacements
28 CM2 Audrey GALLOY / école élémentaire Charles Perrault à Saint Laurent de la Salanque	À vélo
29 CM2 d'Isabelle DEGROISILLE / école élémentaire Joseph Cortada à Saint Laurent de la Salanque	À vélo
24 CM1/CM2 Emmanuelle Renaudon, / école élémentaire Joseph Cortada à Saint Laurent de la Salanque	Bus Vectalia
25 CM1 Michel COMBACAL / école élémentaire Y.Duces à Clairac	SYM
21 CM2 Valérie DEMURGER / école élémentaire Pablo Casals	Organisé par l'école
127 élèves dans 6 ateliers = 21 élèves environ par atelier	

USEP66

1, rue Michel Doutres

66000 Perpignan

Tél : 04 68 08 11 12

www.usep66.org

@usep66

Association régie par la loi du 1^{er} juillet 1901

SIRET N° 503 271 850 000 11 – Code APE 9499Z

Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré des Pyrénées Orientales

LES ACTIVITES :

Les activités se dérouleront à la base UDSIS de St Laurent de la Salanque de 9h30 à 15h.

Constitution des équipes : 4 ou 5 enfants par équipe

Chaque classe devra constituer 6 équipes en amont de la rencontre

Chaque collègue, impérativement accompagné par 2 adultes (parent ou intervenant), sera responsable de la gestion d'un atelier (inscription sur les ateliers en ligne).

A PREVOIR POUR LA JOURNEE

- Repas tiré du sac. Ne pas oublier la gourde d'eau !
- Tenue sportive adaptée au temps et à la pratique de l'activité voile
- Affaires sèches de rechange + casquette et coupe-vent.
- CHAUSSURES OBLIGATOIRES pour les activités (prévoir une 2ième paire sèche)

6 ateliers de 30 minutes seront proposés. Ces ateliers permettent de valider en contexte les connaissances construites lors des séances d'EPS à l'école.

Atelier n° 1	Navigation 1	Objectif : s'organiser en équipe pour effectuer le plus grand nombre possible d'aller-retour avec l'optimist.
Atelier n° 2	Gréer-Dégréer	Objectif : préparer le plus vite possible le matériel afin d'être prêt pour naviguer.
Atelier n° 3	Atelier technique	Objectif : connaître les différents éléments de l'optimist, identifier et réaliser des nœuds marins, reconnaître les différentes allures, retrouver les éléments de la flore et de la faune côtière méditerranéenne.
Atelier n° 4	Navigation 2	Objectif : s'organiser en équipe pour effectuer le plus grand nombre possible d'aller-retour avec l'optimist.
Atelier n° 5	Atelier Sécurité	Objectif : propulser son bateau à la rame.
Atelier n° 6	Atelier apprendre à porter secours	Objectif : savoir agir en situation d'accident et/ou de danger

	Atelier 1 Nav	Atelier 2 Gréer/dégréer	atelier 3 techniques et savoirs
10h20	Galloy 1	Galloy 2	Galloy 3
	Degroisille 1	Degroisille 2	Degroisille 3
	Renaudon 1	Renaudon 2	Renaudon 3
	Combacal 1	Combacal 2	Combacal 3
	Demurger 1	Demurger 2	Demurger 3

10h55	Galloy 3	Galloy 1	Galloy 2
	Degroisille 3	Degroisille 1	Degroisille 2
	Renaudon 3	Renaudon 1	Renaudon 2
	Combacal 3	Combacal 1	Combacal 2
	Demurger 3	Demurger 1	Demurger 2

11h30	Galloy 2	Galloy 3	Galloy 1
	Degroisille 2	Degroisille 3	Degroisille 1
	Renaudon 2	Renaudon 3	Renaudon 1
	Combacal 2	Combacal 3	Combacal 1
	Demurger 2	Demurger 3	Demurger 1

midi: Pause déjeuner

12h55	Galloy 4	Galloy 5	Galloy 6
	Degroisille 4	Degroisille 5	Degroisille 6
	Renaudon 4	Renaudon 5	Renaudon 6
	Combacal 4	Combacal 5	Combacal 6
	Demurger 4	Demurger 5	Demurger 6

13h30	Galloy 6	Galloy 4	Galloy 5
	Degroisille 6	Degroisille 4	Degroisille 5
	Renaudon 6	Renaudon 4	Renaudon 5
	Combacal 6	Combacal 4	Combacal 5
	Demurger 6	Demurger 4	Demurger 5

14h05	Galloy 5	Galloy 6	Galloy 4
	Degroisille 5	Degroisille 6	Degroisille 4
	Renaudon 5	Renaudon 6	Renaudon 4
	Combacal 5	Combacal 6	Combacal 4
	Demurger 5	Demurger 6	Demurger 4

14h40 : Regroupement/ Bilan

15h: Départ des classes

	atelier 4 Nav	Atelier 5 Rame	atelier 6 apprendre à porter secours
	Galloy 4	Galloy 5	Galloy 6
	Degroisille 4	Degroisille 5	Degroisille 6
	Renaudon 4	Renaudon 5	Renaudon 6
	Combacal 4	Combacal 5	Combacal 6
	Demurger 4	Demurger 5	Demurger 6

	Galloy 6	Galloy 4	Galloy 5
	Degroisille 6	Degroisille 4	Degroisille 5
	Renaudon 6	Renaudon 4	Renaudon 5
	Combacal 6	Combacal 4	Combacal 5
	Demurger 6	Demurger 4	Demurger 5

	Galloy 5	Galloy 6	Galloy 4
	Degroisille 5	Degroisille 6	Degroisille 4
	Renaudon 5	Renaudon 6	Renaudon 4
	Combacal 5	Combacal 6	Combacal 4
	Demurger 5	Demurger 6	Demurger 4

	Galloy 1	Galloy 2	Galloy 3
	Degroisille 1	Degroisille 2	Degroisille 3
	Renaudon 1	Renaudon 2	Renaudon 3
	Combacal 1	Combacal 2	Combacal 3
	Demurger 1	Demurger 2	Demurger 3

	Galloy 3	Galloy 1	Galloy 2
	Degroisille 3	Degroisille 1	Degroisille 2
	Renaudon 3	Renaudon 1	Renaudon 2
	Combacal 3	Combacal 1	Combacal 2
	Demurger 3	Demurger 1	Demurger 2

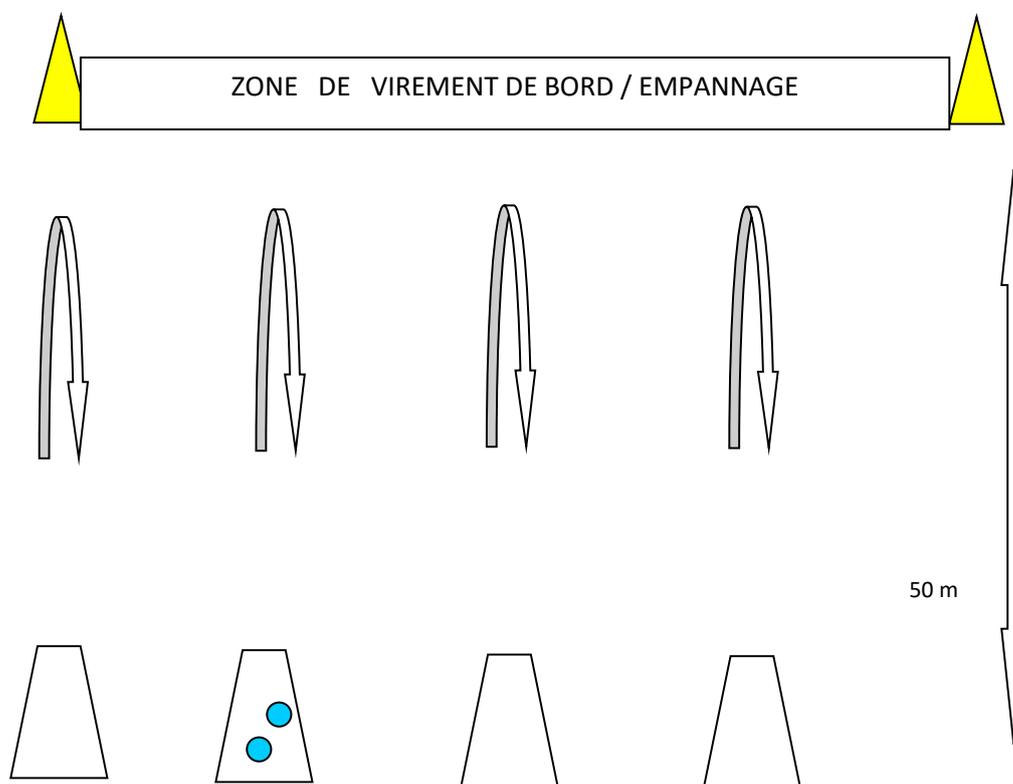
	Galloy 2	Galloy 3	Galloy 1
	Degroisille 2	Degroisille 3	Degroisille 1
	Renaudon 2	Renaudon 3	Renaudon 1
	Combacal 2	Combacal 3	Combacal 1
	Demurger 2	Demurger 3	Demurger 1

Atelier n°1 NAVIGATION – Relais

Objectif : S'organiser en équipe pour effectuer le plus grand nombre possible d'aller-retour avec l'optimiste.

Organisation :

- Chaque équipe dispose d'un bateau pour effectuer le maximum d'aller-retour entre la plage et une bouée pendant une durée de 30 minutes.
- Deux équipiers par bateau et permutation d'équipage à chaque tour.



Plage

Départ et arrivée sur la plage



A l'arrivée du bateau sur la plage, un équipier descend et maintient l'optimiste par l'avant ; l'autre équipier va « transmettre le témoin » à l'équipage suivant en leur frappant dans les mains.

Atelier n°2 GREER – DEGREER

Objectif : Préparer le plus vite possible le matériel pour être prêt à naviguer.

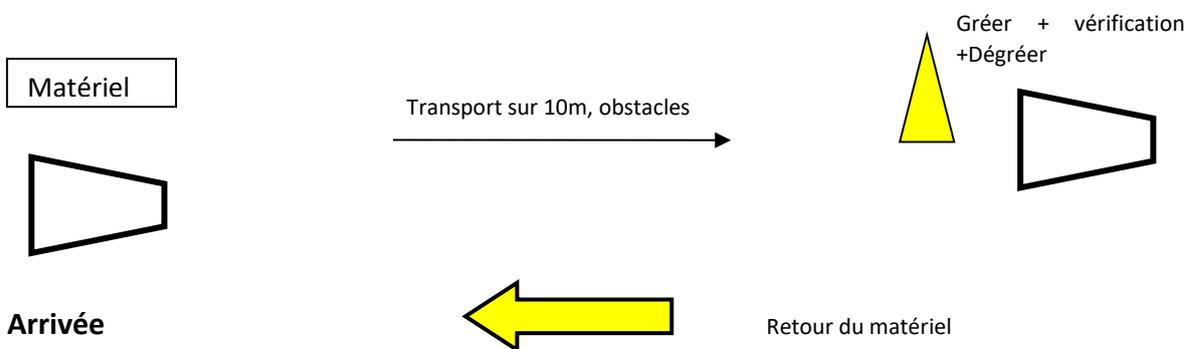
Organisation :

- 6 à 8 équipes (2 séries de 3 ou 4)
- 4 bateaux : grément, dérives, safran, pagaie, écope
- 1 gilets par équipier

Tâches à remplir :

- 1 transporter jusqu'au plot (10m) : coque vide puis grément et matériel
- 2 Gréer, faire vérifier
- 3 dégréer
- 4 ramener le matériel et la coque sur l'emplacement de départ

Départ



Fiche d'équipe

Contrôle de conformité		Place d'arrivée	
Grément	Fourche de bôme		
	Livarde		
	Gréer face au vent		Ecoute
			Nœud en 8
Matériel	Dérive		
	Safran + élastique		
Sécurité	Pagaie		
	Ecope		
	Gilet capelé		

L'équipage appelle le moniteur pour contrôler le montage.

Si validation, démontage et retour du matériel au départ.

Atelier n°3 Technique

Objectif : Connaître les différents éléments de l'optimiste, identifier et réaliser des nœuds marins, reconnaître les allures, retrouver les éléments de la flore et la faune côtière méditerranéenne.

Organisation :

- 1) Les différents éléments de l'optimist (Voir document « Mon bateau à voile »)
 - Identifier la bonne fiche parmi 6 propositions

- 2) Planche Poissons / oiseaux / Algues –Flore : Identifier et relier les propositions aux divers dessins.
 - Identifier la bonne fiche parmi 6 propositions

- 3) Reconnaître et réaliser des nœuds : plat ; 8 ; chaise ; taquet à tourner ; plat gansé
 - Les 5 nœuds seront demandés

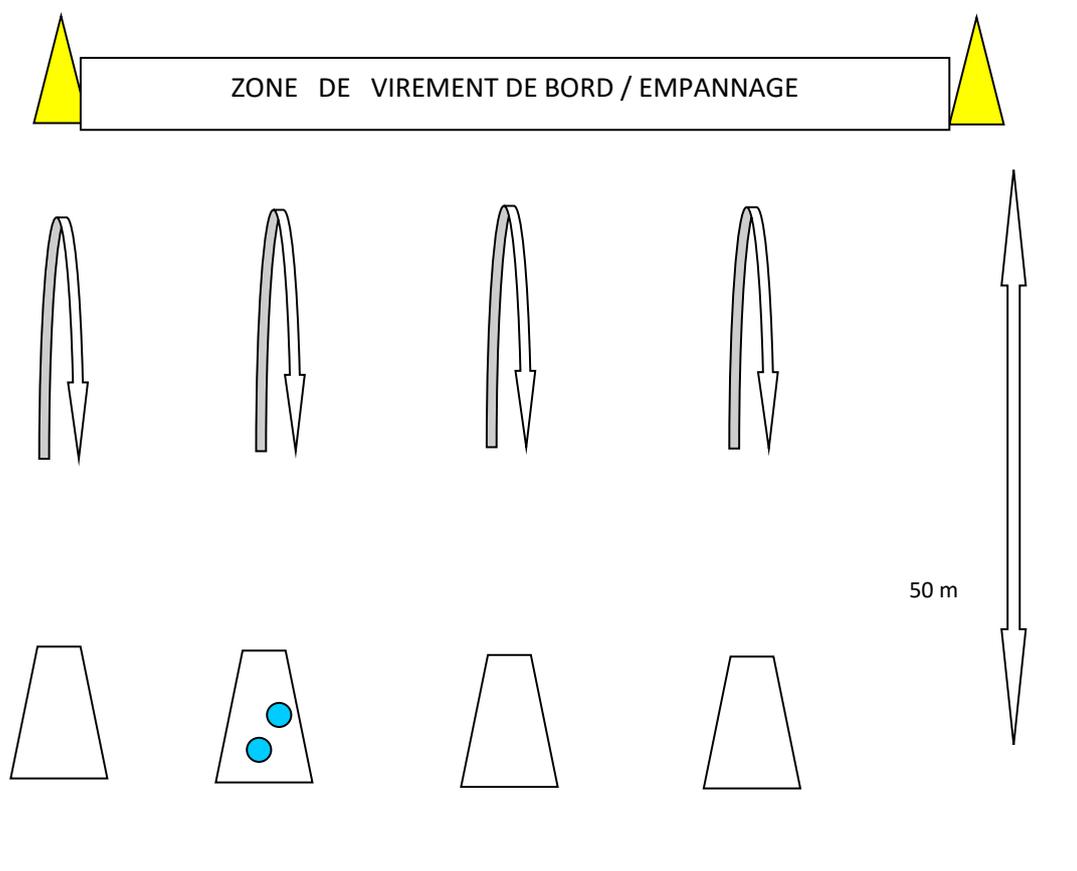
- 4) Connaître les allures : 5 Fiches : Près, Travers, Largue, Vent arrière, Face au vent (voir doc)
 - Reconnaître les bateaux représentés en navigation au près, travers,
....
 - Des planches à remettre dans l'ordre seront proposées

Atelier n°4 NAVIGATION – Relais

Objectif : S'organiser en équipe pour effectuer le plus grand nombre possible d'aller-retour avec l'optimiste.

Organisation :

- Chaque équipe dispose d'un bateau pour effectuer le maximum d'aller-retour entre la plage et une bouée pendant une durée de 30 minutes.
- Deux équipiers par bateau et permutation d'équipage à chaque tour.



Plage

Départ et arrivée sur la plage



A l'arrivée du bateau sur la plage, un équipier descend et maintient l'optimiste par l'avant ; l'autre équipier va « transmettre le témoin » à l'équipage suivant en leur frappant dans les mains.

Atelier n°5 SECURITE – Relais Rame

Objectif : Maîtriser le déplacement à la rame

Epreuve avec gilet de sauvetage correctement capelé

Organisation :

2 x 2 équipiers par bateau

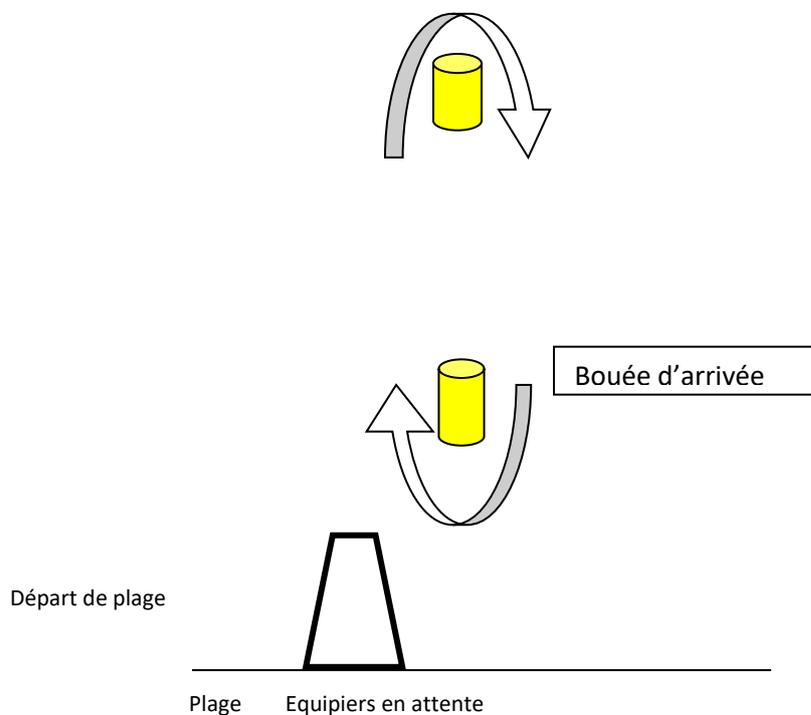
4 à 7 équipes (1 ou 2 séries)

1 gilet par équipier, 1 rame

Tâches à remplir :

- Départ de plage, 2 équipiers par bateau (1 rameur et 1 barreur).
- Pousser le bateau jusqu'à la première bouée puis embarquer.
- Réaliser 3 allers-retours en contournant les bouées ;
- Changer d'équipage qui doit à son tour réaliser les trois tours.

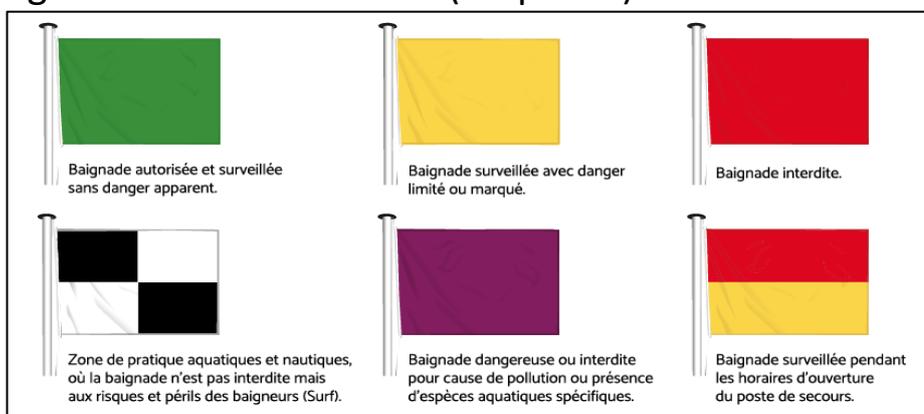
Remarque : le changement d'équipage se fait sur la plage en frappant dans la main des nouveaux équipiers.
Epreuve chronométrée.



Atelier n°6 APS et plus

1. PROTÉGER : DANGERS SPECIFIQUES DE LA PLAGE

- vent (parasol, bouées,)
- brûlures (soleil, méduses, vives, ...)
- baignade surveillée ou non (drapeaux)



2. ALERTER

- Les sauveteurs au poste de secours
- Numéros d'urgence : 18, 15, 112
- Sauvetage en mer > 300m : 196

3. SECOURIR

- Réanimation avec valise mannequins GQS

