



**Centre de Vacances "Amitié Cévenole"**

Les Aresquiers-Plage

34110 VIC-LA-GARDIOLE

**Tél/fax** : 04 67 78 15 76

**Mail** : [amitiecevenole@wanadoo.fr](mailto:amitiecevenole@wanadoo.fr)

**Site web** : [www.amitiecevenole.com](http://www.amitiecevenole.com)

**Centre de vacances « Amitié Cévenole »  
Les conditions de déroulement de l'activité voile**

[www.amitiecevenole.com](http://www.amitiecevenole.com)



*Agréments Jeunesse et Sports et Éducation Nationale*  
(Agréments pour l'accueil de 3 classes d'enfants de plus de 6 ans)

+ de 50 ans d'expérience auprès des jeunes

Numéro d'agrément Éducation Nationale : 34 99. MPL043(12/09/2011)

Numéro d'agrément Jeunesse et Sport : 034OCV0008 (17/06/2002)

## Sommaire

- ❖ Présentation du centre.....Page 3
  
- ❖ Les contenus pédagogiques de nos séjours voile et environnement.....Page 4
  
- ❖ Transversalité entre les cycles d'apprentissages et la pratique de l'activité.....Page 5
  
- ❖ Le déroulement de nos séances de voile.....Page 6 à 10
  
- ❖ Nos outils matériels pour l'accueil et l'enseignement .....Page 11
  
- ❖ Les conditions climatiques.....Page 12
  
- ❖ Le dispositif d'intervention et de sécurité (DSI).....Page 13
  
- ❖ Le plan d'eau où se déroule l'activité.....Page 14

Le centre de vacances Amitié Cévenole est né il y a plus de 50 ans au cœur des Cévennes où les enfants descendaient près du littoral pour une cure d'iode bien méritée. Aujourd'hui l'Amitié Cévenole, acteur important du monde de l'animation dans le département, accueille chaque année des classes transplantées, des groupes, des associations, des formations et des centaines d'enfants durant l'été de toutes les régions de France sans distinction d'origine sociale, philosophique ou géographique.



Si le centre s'est développé et a évolué depuis sa création, l'esprit reste le même. Nous sommes une association d'éducation populaire comprenant des salariés et des bénévoles, tous travaillant et s'investissant pour offrir à nos adhérents une prestation la plus qualitative et conviviale possible.

Elle enracine son organisation et son quotidien dans un esprit de tolérance, de partage, de vie en collectivité et d'amitié, essentielles à nos yeux pour vivre un séjour agréable.

Le centre l'Amitié Cévenole se trouve donc dans le département de l'Hérault entre Villeneuve les Maguelonne et Frontignan, non loin de Montpellier.

Implanté au cœur même du Lido des Arèsquiers, perdu sur le cordon dunaire, le centre est pris entre la mer et les étangs. Cette situation géographique particulière lui permet de profiter d'une faune et d'une flore très spécifiques au milieu lagunaire, et de la douceur du climat méditerranéen.

### La situation de la base nautique du centre...

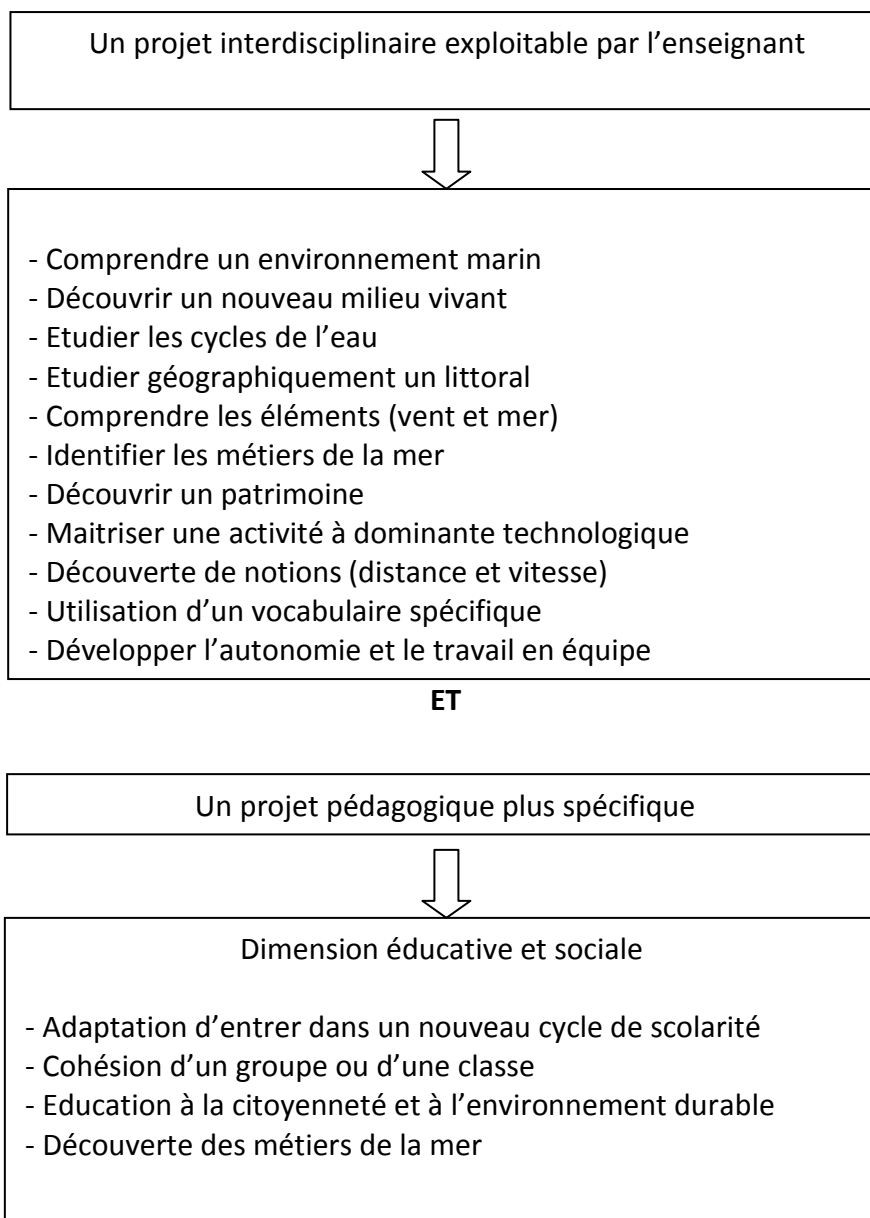
De part la situation exceptionnelle du centre de vacances, notre base nautique est directement implantée sur la plage des Arèsquiers offrant une très grande facilité d'accès à la mer ou à l'étang. Notre base est équipée de tous les équipements nécessaires à la pratique de la voile pour tous et cela dans les meilleures conditions.

Notre flottille moderne, diversifiée et régulièrement entretenue est un outil fabuleux pour partir à la découverte de l'environnement unique du lido des Arèsquiers et du littoral. Du débutant au navigateur averti le centre de vacances Amitié Cévenole vous permet de découvrir la voile dans une ambiance inégalable.

- Elle répond aux programmes et objectifs de l'éducation nationale
- Grâce à notre savoir faire pédagogique, le pratiquant est au cœur de son projet d'apprentissage
- Un apprentissage bâti sur des méthodes qui développeront l'autonomie et la vie en groupe
- Une équipe formée, diplômée et agréée éducation nationale
- Un savoir de l'animation qui a fait ses preuves

**Le projet pédagogique de nos séjours activité voile et environnement**

**Nous proposons aux professeurs et aux enfants d'aborder l'environnement marin dans son ensemble, au cours des différentes séances sur l'eau mais également au cours de temps spécifiques où nous nous appuyerons essentiellement sur nos « livrets de classe de mer » que chaque enfant possèdera et s'appropriera.**



## Un sport de pleine nature, une activité éducative pour les élèves et leurs enseignants

Un sport de pleine nature en phase avec les préoccupations de l'éducation nationale	Une activité qui mobilise des qualités intellectuelles	Une activité éducative pour atteindre de nouvelles compétences	Comment atteindre ces compétences ?
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Le français</u></li> <li>- Le vocabulaire</li> <li>- Le langage oral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acquisition d'un vocabulaire spécifique et précis adapté à la pratique de la voile</li> <li>- Acquisition de nouveaux mots</li> <li>- Situations d'échanges variées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Accroître sa capacité à se repérer</li> <li>- Décrire ses sentiments dans l'activité</li> <li>- Comprendre les consignes du moniteur</li> <li>- Comprendre et mémoriser dans l'action</li> <li>- Communiquer avec son équipage en mer et à terre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Langage technique employé</li> <li>- Verbalisation des expériences</li> <li>- Communication et vie de groupe</li> <li>- Echange avec le moniteur</li> <li>- Questionnement</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Mathématiques</u></li> <li>- Géométrie</li> <li>- Grandeurs et mesures</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaissance en matière d'orientation et de repérage</li> <li>- Vocabulaire spécifique</li> <li>- Utilisation de technique pour se repérer</li> <li>- Unités usuelles de temps et de distance spécifique à la pratique de la voile (Milles, nœuds, minutes, degrés)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre et dialoguer avec le moniteur</li> <li>- Accroître l'orientation et le repérage dans l'espace</li> <li>- Savoir interpréter une distance</li> <li>- Savoir interpréter la notion de temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Etude des forces en présence</li> <li>- Mesures et conversions (vitesse, distances..)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Education physique et sportive</u></li> <li>- Adapter ses déplacements à différents types d'environnement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Activités aquatiques et nautiques : le voile légère</li> <li>- Se déplacer sur l'eau, se laisser flotter</li> <li>- Utilisation de sa force physique adaptée au développement du corps humain.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Développer des capacités motrices dans l'eau</li> <li>- Développer son autonomie</li> <li>- Accroître sa connaissance du milieu</li> <li>- Se dépenser dans une activité physique</li> <li>- Acquérir des techniques liées au sport et aux engins</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilisation des engins (catamaran, planche à voile, optimiste)</li> <li>- Par la pratique, travail sur la coordination, dissociation, adaptation, aisance aquatique.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Découverte du monde</u></li> <li>- Se repérer dans l'espace et dans le temps</li> <li>- Découvrir le monde du vivant, de la matière et des objets</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mémorisation de repères plus ou moins éloignés</li> <li>- Représentation simplifiée de l'espace</li> <li>- Lecture du paysage</li> <li>- Découvrir le milieu maritime et son histoire</li> <li>- Découvrir le milieu naturel vivant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dépasser les représentations initiales en observant et en manipulant</li> <li>- Accroître les connaissances générales</li> <li>- Développer la curiosité et l'intérêt pour l'environnement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilisation de notre station météo</li> <li>- Lecture de carte</li> <li>- Animateur environnement spécialisé dans le patrimoine culturel de notre région</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Notions civiques et collectives</u></li> <li>- Responsabilité des actes</li> <li>- Respect des valeurs partagés</li> <li>- Respect des règles communes</li> <li>- Respect de l'environnement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensibilisation à la pratique de la voile sur l'environnement</li> <li>- Développer les valeurs humaines, respect, solidarité, communication</li> <li>- Humilité face à l'environnement</li> <li>- Respect du matériel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vivre en communauté</li> <li>- Comprendre la répercussion de nos actions sur l'environnement.</li> <li>- Respecter les règles communes établies</li> <li>- Respecter les règles élémentaires d'organisation</li> <li>- Favoriser la cohésion du groupe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La pratique nécessite la coordination et la collaboration des pratiquants</li> <li>- Principe de solidarité, de respect et apprentissage des premiers codes de conduite</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Sciences expérimentales et technologie</u></li> <li>- La matière</li> <li>- L'eau</li> <li>- L'énergie</li> <li>- L'unité et la diversité du vivant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le trajet de l'eau dans la nature (courant, houle, vague)</li> <li>- Le maintien de sa qualité pour ses utilisations (plage)</li> <li>- Les déchets : Réduire, réutiliser, recycler (réparation)</li> <li>- Sources d'énergies renouvelables (le vent) et fossiles (l'eau)</li> <li>- Biodiversité, unité, et classification du vivant (oiseaux)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Questionnements</li> <li>- Observations</li> <li>- Expérimentations</li> <li>- Réflexions</li> <li>- Développer une approche sensible de la nature</li> <li>- Comprendre l'interaction entre les composantes de l'environnement marin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Animateur environnement dédié</li> <li>- Observation du milieu au cours de la Navigation et grâce à nos outils</li> <li>- Utilisation d'outils spécifiques à l'environnement</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Réalités géographiques locales dans la région où vivent les élèves</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evolution du front de mer</li> <li>- Evolution des étangs et lagunes</li> <li>- Richesse de l'environnement ambiant sur le lido des Aresquiers.</li> <li>- Découvrir plusieurs types de paysages</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre l'évolution du paysage</li> <li>- Comprendre la répercussion de nos actions sur l'environnement</li> <li>- Découvrir un espace naturel à côté de chez soi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Histoire du patrimoine maritime local</li> <li>- Histoire et évolution de la géographie locale</li> </ul>

## Le déroulement de nos séances de voile

### Emploi du temps d'une journée type activité voile :

Une réunion organisationnelle est prévue le lundi matin avec les instituteurs ainsi qu'une réunion bilan le vendredi après midi.

8h - 8h45	Petit déjeuner
9h - 9h30	Préparation / Rangement / Toilette
9h30 – 10h	Début de la séance de voile. Prise en main du groupe (en ½ groupe) par deux brevets d'état pour s'habiller (combi + gilet)
10h – 12h15	Début de la séance de voile catamaran ou planche à voile
12h15–12h30	Déshabillage et dessalage avant le repas
12h30 – 14h	Déjeuner / Temps calme
14h – 14h30	Début de la séance de voile. Prise en main du groupe(en ½ groupe) par deux brevets d'état pour s'habiller (combi + gilet)
14h30 –16h30	Début de la séance de voile catamaran ou planche à voile
16h30 – 17h	Déshabillage et dessalage + Goûter
17h – 18h	Travail ludique sur le livret voile pour devenir un petit moussaillon (sur demande du responsable de la classe)
18h – 19h15	Douches / Temps calme
19h15 – 20h	Dîner
20h – 21h30	Veillée

### **Rappel :**

Les phases préalables à la navigation peuvent demander beaucoup de temps :

- la préparation du matériel,
- la découverte (ou prise en main) des commandes de direction (barre), propulsion (écoute) et équilibre (déplacements), si possible par des simulations à terre,
- l'explication (ou présentation) des consignes de sécurité,

La finalité, la motivation des enfants et donc leurs attentes visent avant tout à être sur l'eau le plus vite possible. Néanmoins, ces premières phases sont indispensables pour l'autonomie des enfants (appropriation du matériel) pour une réalisation en sécurité et en confiance des situations nautiques d'apprentissage. Le compromis entre le temps passé à terre et sur l'eau n'est donc pas facile à trouver.

## Séance n°1 : BAPTEMES CATAMARAN :

**Objectifs :** Apprendre à faire avancer son bateau, demi-tour dos au vent, arrêt.

Le moniteur monte à bord avec chacun des équipages pour leur inculquer les notions de base en toute sécurité. Les enfants essaient les différents postes, à tour de rôle, puis le moniteur détermine l'équipage.

### 1- LE MONITEUR A LA BARRE

1/ Petite discussion sur le vécu de chacun

2/ **Comment avance notre bateau ?** (vent et voile, nom des voiles)

Présentation bateau, puis poste des équipiers : leurs positions

3/ D'où vient le vent ? - sensations sur le visage

- direction du drapeau

4/ Est-ce qu'on peut aller face au vent ?

Attendre les réponses et y aller (que ce soit bien clair)

5/ Comment on fait avancer notre bateau ? Tirer les voiles, naviguer travers au vent.

6/ Pour retourner vers la colo de quel côté allons-nous tourner : à droite ou à gauche ?

7/ **Explications du demi-tour dos au vent :**

- On lâche les voiles
- On tire la barre
- Technique du changement de bord du barreur / équipier de GV

8/ Empannage, réglage sous l'autre amure

9/ **Apprentissage de l'arrêt :**

- Essayer de leur faire deviner comment peut on arrêter notre bateau,
- Puis quand ils ont trouvé quelques éléments de réponse, expliquer comment on s'arrête avec les 3 étapes : **1**) on lâche les voiles, **2**) on met le foc à contre, **3**) on pousse la barre,
- La relance : l'inverse.

### 2- LES STAGIAIRES A LA BARRE

Chaque stagiaire doit passer à tour de rôle aux 3 postes : barre, GV, foc.

Chacun doit travailler à la barre : - maintien d'un objectif

- changement de cap

- demi-tour

- arrêt

Le moniteur doit repérer les meilleurs barreurs pour le prochain cours cata.

### 3- QUELQUES AUTRES ELEMENTS DE BASE A INCULQUER AUX STAGIAIRES

- les noms et termes marins
- le réglage des voiles
- l'assiette du bateau

## Séance n°2 : CATAMARAN

**Objectifs :** Navigation travers, arrêt et relance du bateau, empannage.

**Organisation :** Le moniteur gère la séance depuis un bateau à moteur. Les enfants sont regroupés par équipage de 3/4 personnes. Chacun a son rôle sur le bateau (un barreur, un équipier de grande voile, un ou deux équipiers de foc).

Six parties dans chaque séance :

- 1/ Habillage
- 2/ Gréement (Préparation)
- 3/ Briefing
- 4/ Séance sur l'eau
- 5/ Débriefing
- 6/ Dégréement (Rangement) ou changement

1/ Théorie sur le gréement (ou le dégréement) des catas

2/ Formation des équipages

3/ (autour d'un bateau)

- Placement et rôle de chacun à bord : barreur / équipier GV/ équipier(s) Foc
- Comment régler son bateau pour avancer ?
- Comment s'arrêter ?

4/ (chacun sur son bateau)

Arrêt / Relance

5/ Briefing départ

6/ Mise à l'eau et départ échelonné

7/ 1<sup>er</sup> arrêt (après le banc de sable)

- Mise en place des safrans
- Position de sécurité
- Code arrêt (pagaie levée)
- Arrêt autour du 1<sup>er</sup> bateau

8/ 2<sup>e</sup> arrêt

- Explication empannage
  - \* dos au vent
  - \* rôle barre / équipiers
  - \* changement de côté
  - \* point de repère sur l'autre bord
- Départ échelonné
- Empannage
- Retour sur l'empannage

## Suite de la séance ... **plusieurs possibilités** ...

⇒ conditions calme : parcours en 8 + rotations des postes

ou : navigation libre

- empannage au signal (pagaie)
- passage au vent de la sécu, à portée de voix
- rotation des postes

### 9/ Dernier arrêt (devant le centre)

- Explication de l'arrivée

### 10/ Retour plage (échelonné)

### 11/ Débriefing

- arrêt / relance
- demi-tour
- retour sur le parcours : ⇒ problème de la dérive  
⇒ compensation au vent de l'objectif

## **Séance n°3 : CATAMARAN**

**Objectifs** : Remontée au vent, virement de bord

1/ Récapitulation rapide des acquis de la séance précédente :- arrêt / relance ( revoir l'ordre des 3 gestes / GV )  
- demi-tour

2/ Eclaircissements sur la procédure de départ : - mise à l'eau  
- rôle de l'équipier de foc  
- fonctionnement des safrans

### 3/ Départ

### 4/ **Remontée au vent**

5/ Exercice de remontée au vent : - angle maximum de remontée au vent  
- sentir l'angle critique

⇒ vitesse du bateau

⇒ fasseyement du foc

- naviguer entre l'angle critique et le travers

7/ Exercice de virement de bord : au signal sonore long

- avoir de la vitesse tout en remontant au vent
- garder les voiles bordées
- pousser la barre progressivement a fond
- foc passe a contre, lâcher la grande voile
- changement de côté, re-réglages des voiles

8/ Mise en situation :

- Remontée au vent
- Au signal sonore long, virer de bord

9/ Retour à terre

10/Débriefing

### Nos outils matériels pour l'accueil et l'enseignement

Nos locaux : Fort de notre savoir faire en matière d'accueil de public, nos locaux sont organisés de façon à favoriser le plaisir d'apprendre et diminuer la perte de temps.

- Locaux agréables chauffés au printemps et quotidiennement entretenus.
- Sanitaires en nombre suffisant.
- 3 salles de classe aménagées (présentation, bilans séances, activités normales de la classe quant accueil à la journée...)
- Accueil et bureaux
- Possibilité de prendre des repas sur place grâce à notre cuisine de collectivité et notre chef cuisinier.
- Possibilité de prendre une collation chaude.
- Possibilité d'hébergement sur place en cas de stage sur une semaine (agrément 3 classes d'enfant de plus de 6 ans)
- Pharmacie d'urgence.

Notre matériel nautique fourni : Conforme aux normes existantes et à la réglementation en vigueur

- Adapté, en bon état, attrayant, en nombre suffisant et entretenu,
- Pouvant être rapidement mis en œuvre (facile à mettre à l'eau, chariots, départ depuis la plage),
- Support permettant des pratiques variées (Optimist, planches à voile, catamaran),
- Matériel pédagogique facilitant la mise en œuvre des séances (bouées, lignes d'eau, voiles adaptées...),
- Livret du petit moussaillon. Livret voile que chaque pratiquant s'appropriera. Il permettra de valider un niveau de pratique,
- Des embarcations de sécurité en parfait état de fonctionnement et révisées régulièrement,
- Une sécurité au moins par classe permettant d'embarquer 10 enfants dans de bonnes conditions,
- VHF portable pour assurer une liaison avec le centre de vacances,
- Brassières aux normes et adaptées à la taille des enfants. (Quantité pour deux classes de 30 enfants),
- Combinaisons iso thermiques nécessaires toute l'année en planche à voile et éventuellement de novembre à avril pour les autres supports en fonction des conditions météorologiques locales. (Quantité pour deux classes de 30 enfants) (tailles de 8 ans à XXL).

Le matériel pour l'étude du milieu : Dans le cas où l'éducation à l'environnement entre dans le projet du séjour, un animateur spécialisé animera ce temps d'activité.

Pour cela, le centre possède :

- Bibliothèque,
- Aquariums,
- Jumelles, lunettes,
- Loupes insectes,
- Epuisettes
- Cartes,
- Station météo (anémomètre, compas, girouette)
- Téléviseur, magnétoscope, lecteur DVD

### **LES CONDITIONS MÉTÉO**

**Il est important de rappeler que le déroulement et le maintien de l'activité voile dépend entièrement des conditions météorologiques. L'emploi du temps pourra donc subir des modifications en cas de vent trop fort, de bulletins météo spéciaux, de vent nul ou de mauvais temps.** Il faudra éventuellement adapter le contenu de la séance et les consignes aux élèves, avec l'intervenant extérieur.

Plusieurs cas de figure peuvent être adoptés en fonction des conditions climatiques empêchant le bon déroulement habituel de la séance.

- Par vent de Nord Ouest (Tramontane > force3), un encadrement et une organisation sont mis en place. De plus, une voilure adaptée est installée sur les bateaux. Si la tramontane est trop forte nous organiserons des ateliers liés à l'environnement marin, du matelotage ou du travail sur notre livret voile.

Dans certain cas, il est possible de basculer sur une activité planche à voile si la température de l'eau le permet (seulement de Mai à Juin).

- Par vent de Sud Est (Vent Marin), les vagues empêchent tout départ sécurisé depuis la plage. Pour remplacer l'activité voile nous organiserons des ateliers liés à l'environnement marin, du matelotage ou un travail sur notre livret voile.

Dans certain cas, il est possible de basculer sur une activité planche à voile dispensée sur l'Etang D'Ingril (Frontignan plage) (En demi groupe).

- L'orage et la pluie sont facteurs d'annulation de toute activité d'EPS de pleine nature et notamment la voile.

### **LA TENUE VESTIMENTAIRE**

Adaptée à la météo, pour assurer le bien-être de l'élève, atout majeur de sa réussite. Il est important que l'enseignant s'assure que les enfants aient à leur disposition les éléments vestimentaires permettant de s'adapter aux conditions météo listés dans le trousseau. Nous fournissons aux pratiquants, en plus de la brassière de sauvetage obligatoire, des combinaisons iso thermiques intégrales ou shorty adaptées à la température de l'eau et à la période de navigation (tailles de 8 ans à XXL).

Pour chaque type de navigation et en fonction de la météo, la base nautique de l'Amitié Cevenole met en place un dispositif de sécurité particulier.

Dès la première sortie, par des gestes simples et efficaces, chaque pratiquant participe activement à la sécurité. Les pratiquant reçoivent des consignes adaptées à chaque niveau.

Nous disposons de :

- 5 bateaux d'enseignement avec moteur de 15CV-20CV
- Un bateau d'intervention rapide toujours équipé de 25 CV
- Liaison entre la terre et la mer permanente
- Personnel à terre disposant du permis bateau
- Personnel formé au premier secours et a la conduite a tenir en cas d'accident ou incendie
- Une très bonne vision depuis le centre pour contrôler le plan d'eau

Chaque groupe d'enseignement dispose d'une liaison VHF. La coordination du dispositif de sécurité est assurée par un responsable technique qualifié et expérimenté membre de l'équipe permanente. Il est chargé de faire appliquer les procédures et les consignes prévues pour chaque type de navigation. Vous trouverez un affichage complet à l'intérieur de la base nautique.

Avant le début de chaque séance, les pratiquants sont sensibilisés aux comportements de sécurité à adopter en cas de situation qui font partis intégrantes de l'activité voile comme par exemple le dessalage.

### ❖ AVANT LA SÉANCE

#### **CONSIGNES ET ATTITUDES**

- Être accueilli à l'arrivée au centre.
- Point de ralliement.
- Situation des vestiaires, des WC.
- Point d'accueil des élèves.
- Localisation du téléphone, avec les numéros d'urgence.
- Avoir en sa possession les numéros de téléphone permettant de contacter les familles.
- Vérifier que les gilets soient correctement fermés.

### ❖ PENDANT LA SÉANCE

#### **CONSIGNES ET ATTITUDES**

- Permettre aux élèves de se situer sur le plan d'eau
- Rappeler aux élèves *de garder toutes les parties du corps à l'intérieur du bateau*  
**[ attention aux mains sur les listons et aux pieds qui pendent à l'extérieur pendant les accostages et les abordages ] ;**
- *D'être attentif aux consignes des adultes.*

#### **PROCÉDURES EN CAS D'URGENCE**

- Un seul bateau concerné : Par exemple le dessalage . Le bateau se renverse, le mât est dans l'eau. Le bateau flotte même à l'envers. Si cela se produit, je reste accroché à mon bateau, ou je monte sur la coque retournée. Je ne quitte pas mon catamaran, j'attends qu'un moniteur vienne me chercher.
- Plusieurs bateaux concernés simultanément : s'accorder avec le BE sur la conduite à tenir.

# Le plan d'eau ou se déroule l'activité

Immune à tous les plans 1/15 000°  
500 1000 m

