

1. Intitulé de l'unité d'enseignement :

Activités Physiques Sportives et Artistiques (APSA) : connaissances pratiques et théoriques

Activités Physiques et Sportives de Nature

VOILE LEGERE : UEL 1 - INITIATION

SUAPS Université de la Réunion

M.ARBOIREAU / Fev. 2009

2. Descriptif succinct de l'unité d'enseignement VOILE LEGERE – NIVEAU 1 / INITIATION :

Construire et réaliser un *itinéraire, seul ou à plusieurs, pour aller d'un point d'un plan d'eau à un autre, le plus vite possible, en utilisant l'énergie du vent* et en assurant sa *sécurité, celle de son embarcation* et en veillant à celle des autres.

Les séances sont prévues sur dériveur et catamaran.

3. Programme des unités d'enseignement :

- Organisation pédagogique :

Pré requis : aucun.

Volume de travail : volume « présentiel » obligatoire = 20 heures

Déroulement : 5 demi-journées (après-midi)

Validation des acquis : Les étudiants détenteurs d'un niveau de pratique certifié dans l'activité (niveau F.F.V.), peuvent se voir proposer, par l'enseignant, un contrat de formation et obtenir ainsi un allègement du volume de travail.

Capacité d'accueil : 15 étudiants.

- Contenus d'enseignement :

Informations : connaissance du matériel, gestion de la sécurité, lecture du milieu, connaissance des différents supports (laser, optimist, catamaran ...), connaissance terminologique, connaissance du milieu
Techniques : intégrer dans la même action, la triple intention de se propulser, de rester équilibré et de se diriger.

Connaissances sur soi : maîtrise de soi en situation inhabituelle, capacité à agir en sécurité

Savoir-faire sociaux : Construire la relation partenariale essentielle à la progression en groupe et/ou permettre une confrontation respectueuse

4. Modalités de contrôle des connaissances :

L'évaluation permettra d'appréhender les capacités de chacun dans la réalisation d'un itinéraire imposé dans des conditions de navigation facile (vent et mer)

50% Note finale : Evaluation de la participation et de la capacité à construire une trajectoire par rapport au vent, sur plusieurs types d'embarcations, au cours de la formation

50% Note finale : Evaluation finale au cours d'une régata permettant d'apprécier la navigation dans toutes les allures

Les modalités précises d'évaluation seront explicitées lors de la première journée de pratique.