

LIVRET D'ACCOMPAGNEMENT

à la pratique scolaire des activités nautiques

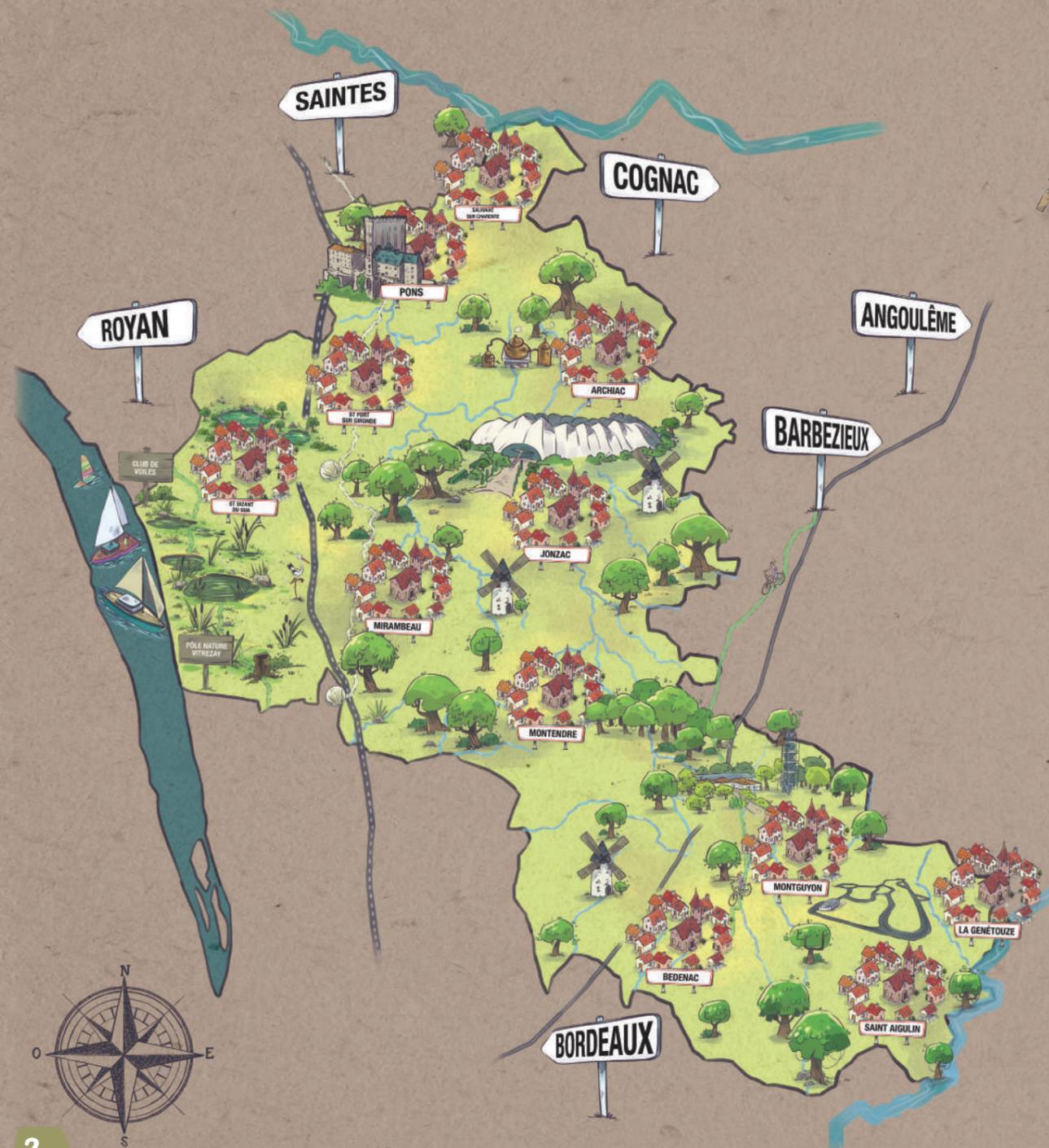
Ce livret appartient à :

Nom :

Prénom :

École :





Sommaire

Voile

Les embarcations	p.6
Le petit-déjeuner	p.8
Je me prépare	p.9
Mon ressenti avant l'activité	p.10
Je découvre l'activité	p.11
Les manœuvres	p.12
Mots croisés	p.15
Les dériveurs	p.16
Connaissances autour de la voile	p.18
Environnement	p.20
Club de voile de Port-Maubert	p.22
Mes compétences	p.23

Canoë/Kayak

Les embarcations	p.24
Le petit-déjeuner	p.26
Je me prépare	p.27
Mon ressenti avant l'activité	p.28
Je découvre l'activité	p.29
Environnement	p.31
Mes compétences	p.33

Portraits de métiers	p.34
----------------------	------

Claude Belot

Président de la Communauté des Communes de Haute-Saintonge, Président honoraire du conseil départemental, Sénateur honoraire de la Charente-Maritime.



L'estuaire de la Gironde et nos cours d'eau constituent un patrimoine naturel exceptionnel qui façonne depuis toujours l'identité de la Haute-Saintonge. C'est avec fierté et engagement que notre Communauté de communes œuvre depuis des années pour faire découvrir aux jeunes générations toutes les richesses de la navigation sur ces voies d'eau.

L'École de Voile de Port-Maubert joue un rôle central dans cette démarche pédagogique. Tout au long de l'année, elle propose des animations et des initiations qui permettent à tous de s'épanouir au contact de l'eau et d'acquérir les fondamentaux de la navigation. En 2024, certaines classes de Haute-Saintonge ont même eu l'honneur de participer à une navigation exceptionnelle sur la Seugne, pour célébrer les Jeux Olympiques. Ce moment fort leur a permis de transmettre symboliquement la Flamme olympique aux écoles voisines, créant des souvenirs impérissables.

Ce livret pédagogique accompagnera les enfants à la découverte des activités nautiques, et Looby la loutre leur enseignera les bases de la navigation, le vocabulaire maritime ou la diversité des embarcations.

En familiarisant nos jeunes avec leur environnement maritime et fluvial, nous préparons l'avenir et perpétons notre riche tradition nautique. Alors bonne navigation !

Stéphanie Canteaut

Inspectrice de l'Éducation Nationale, Circonscription de Jonzac

Notre territoire possède une véritable culture de l'eau. De Port-Maubert au bord de l'Estuaire, à la base de loisirs d'Heurtebise de Jonzac en passant par le lac Baron Desqueyroux de Montendre, la Haute-Saintonge offre un terrain de jeu des plus majestueux. Nos rivières, nos plans d'eau sont autant de lieux singuliers, de paysages à découvrir, d'environnements à apprivoiser. Les enseignants s'en emparent pour appréhender la lecture des paysages de marais ou de forêt de pins, la faune, la flore, les activités humaines... Les élèves y développent des habiletés motrices et des compétences comme l'anticipation, la prise de décision, la coopération nécessaire à tout équipage pour avancer, la gestion des émotions...

C'est pourquoi les activités nautiques sont depuis de nombreuses années au cœur des projets qui lient la circonscription de Jonzac et la Communauté de Communes de la Haute-Saintonge. Chaque année, une trentaine de classes du CE2 au CM2 bénéficient de cycle de 8 séances de canoë-kayak ou de voile. Inscrits dans les programmes d'EPS pour apprendre aux élèves à « Adapter ses déplacements à des environnements variés », elles peuvent se compléter par l'apprentissage de la natation ou du vélo.

La descente de la Seugne pour célébrer l'année Olympique et Paralympique, porteurs de la flamme naviguant jusqu'à la Charente, a permis tant de rencontres et d'émotions fortes...

Vivre ces projets donne du sens à tous les apprentissages. Ils favorisent l'estime de soi, le plaisir et l'engagement, fondements d'une future citoyenneté éclairée, trait d'union entre de riches connaissances et des compétences psychosociales affirmées.

Ce livret est une nouvelle étape dans la valorisation de toutes ces actions. Il permettra à chacun de garder une jolie trace de sa scolarité... au fil de l'eau...



Ce livret vous est offert par la communauté des communes de Haute-Saintonge.

Illustrations : ©Studio Piou Piou - Réalisation graphique : ©Communauté des Communes de Haute-Saintonge - Impression : ??????

Remerciements à : Mélissa MILLET, Cyrille CAN : enseignants, les élèves de Saint-Fort-sur-Gironde, Jean-Baptiste MASSICOT : CPC, CDCK17, club de voile de Port-Maubert, Nicolas et Pauline CDCHS. Toute reproduction est interdite. Édition 2025



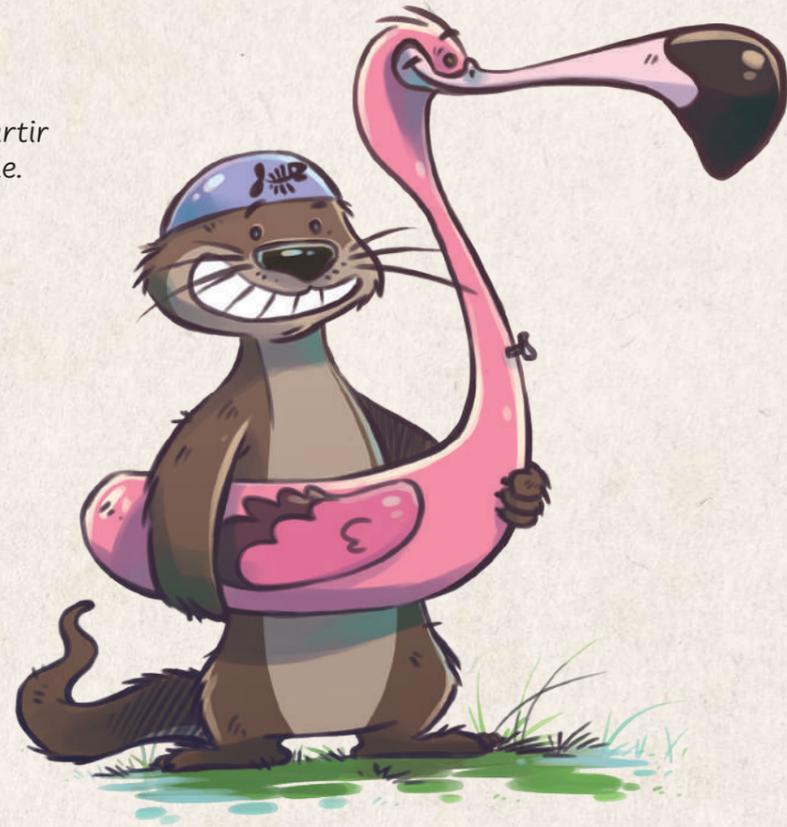
Parcours de l'élève

La natation scolaire est une priorité nationale. Chaque élève bénéficie de séances à partir de la grande section organisées en partenariat entre la CDCHS et l'éducation nationale. Le parcours de l'élève s'appuie sur des attendus spécifiques pour chacun des cycles définis par des textes réglementaires.

BO du 28 février 2022 Contribution de l'école à l'aisance aquatique.
www.education.gouv.fr/bo/22/Hebdo9/MENE2129643N.htm

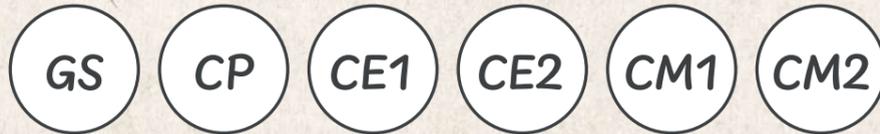
Pendant le parcours de l'élève en natation :

- La réussite du Pass-Nautique (annexe 1) permet de pratiquer les activités nautiques, et délivré par l'enseignant autant que possible en CE1.
- L'ASNS (annexe 2) délivrée par le maître nageur au cours du cycle 3 ou par l'enseignant du collège.



J'AI BÉNÉFICIÉ D'UN CYCLE DE NATATION EN :

Les activités nautiques voile et canoë/kayak sont pratiquées en Haute-Saintonge à partir du CE2.



J'AI BÉNÉFICIÉ DE CYCLE CANOË/KAYAK OU VOILE :

Les cycles d'apprentissage se composent de 8 séances à l'école..



PASS NAUTIQUE

Ce test de natation est défini par les Articles A322-3-1 à A322-3-2 du code du sport.

Je soussigné(e)

Qualité :

- Professeur des écoles
- Professeur d'EPS
- Maitre-Nageur Sauveteur
- Titulaire d'un BNSSA / BEESAN / BPJEPS AAN
- Titulaire d'un BEES / BPJEPS Canoë-Kayak BEES / BPJEPS Voile BEES / BPJEPS Surf
- Autre

Certifie que :

Nom : Prénom :

Date de naissance : / /

Ecole / collège :

Académie : Poitiers

a réalisé avec succès les 5 épreuves suivantes :

- 1) effectuer un saut dans l'eau ;
- 2) réaliser une flottaison sur le dos pendant cinq secondes ;
- 3) réaliser une sustentation verticale pendant cinq secondes ;
- 4) nager sur le ventre pendant vingt mètres ;
- 5) franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant.

Ces épreuves ont été effectuées :

- avec brassière de sécurité
- sans brassière de sécurité
- en piscine
- sur le lieu d'activité

Fait à, le

Cachet de l'établissement et signature du directeur d'école ou du chef d'établissement

Signature du professeur ou du professionnel

Annexe 1

Annexe 2

ANNÉE D'OBTENTION ATTESTATION « SAVOIR-NAGER » EN SÉCURITÉ

définie par l'arrêté du 28 février 2022 relatif à l'attestation du « savoir-nager » en sécurité

L'attestation du « savoir-nager » en sécurité est délivrée par (nom du directeur de l'école ou du chef d'établissement), à

Nom : Prénom :

Date de naissance : / /

Ecole / collège :

Académie : Poitiers

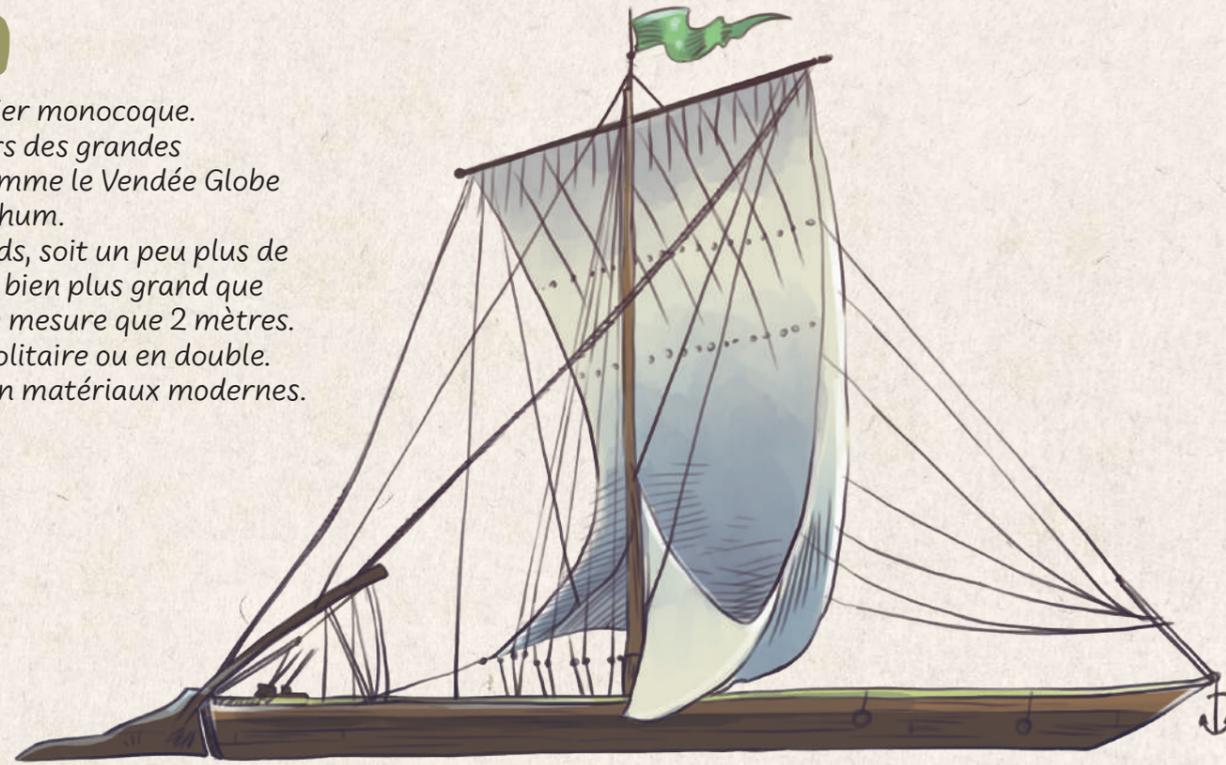


LA VOILE

LES EMBARCATIONS

IMOCA :

Il s'agit d'un voilier monocoque.
On le connaît lors des grandes compétitions comme le Vendée Globe ou la Route du Rhum.
Il mesure 60 pieds, soit un peu plus de 18 mètres. C'est bien plus grand que l'Optimist qui ne mesure que 2 mètres.
On navigue en solitaire ou en double.
Il est construit en matériaux modernes.



LA GABARE :

Cette embarcation à fond plat est importante dans l'histoire du développement économique de notre territoire.
Elle servait au transport de marchandises notamment du cognac sur la Charente.
On navigue en eau peu profonde et on peut également la gréer.
Ce bateau est construit à clins. Cela signifie que les planches de bois qui constituent la coque sont superposées les unes sur les autres.



LES FILADIÈRES :

La filadière est l'embarcation traditionnelle de l'estuaire de la Gironde.
On l'utilise pour la pêche, le transport et la plaisance.
La pêche se pratique au filet pour l'esturgeon entre autres...
Elle est construite en bois et fonctionne à la voile.
Venez découvrir «la Parfaite» un bel exemple à Port-Maubert.





Le petit déjeuner le carburant de la matinée

Ton corps a besoin d'énergie tout au long de la journée d'activité nautique, il est donc important de prendre un bon petit déjeuner.

Produits laitiers – Fruits/jus de fruits
Produits céréaliers



Coche les cases pour composer ton petit-déjeuner équilibré :

- un bol de céréale
- un bol de lait
- du pain
- de la confiture
- un verre de soda
- un verre de jus d'orange pressé
- un œuf
- du fromage
- de la pâte à tartiner
- un fruit
- un donut
- des fruits secs (amandes, noisettes...)
- de la brioche
- du miel
- un yaourt
- des bonbons



Je me prépare

Avant d'aller naviguer, il faut obligatoirement mettre des vêtements adaptés aux conditions météorologiques.



PAR TEMPS ENSOLEILLÉ

Je prépare 2 tenues composées de :

- Un short
- Un coupe vent
- Une paire de vieilles baskets ou chaussons de kayak
- Un cordon pour les lunettes
- De la crème solaire
- Un t-shirt
- Un gilet de sauvetage qui devra être bien attaché et vérifié par un adulte avant de commencer l'activité. **N'enlève pas ce gilet pendant l'activité car cela pourrait être dangereux.**

PAR TEMPS PLUVIEUX ET FROID

Je prépare 2 tenues composées de :

- Un pantalon coupe vent
- Une veste coupe vent
- Une paire de vieilles baskets ou chaussons de kayak
- Un cordon pour les lunettes
- Un t-shirt, sweat ou polaire
- De la crème solaire
- Un gilet de sauvetage qui devra être bien attaché et vérifié par un adulte avant de commencer l'activité. **N'enlève pas ce gilet pendant l'activité car cela pourrait être dangereux.**



Mon ressenti avant l'activité

Ce que je sais déjà sur l'activité :

.....

Ce qui me questionne :

.....

Ce qui m'enthousiasme le plus :

.....

JOURS DE LA SEMAINE	Durée des déplacements actifs	Durée des pratiques physiques et sportives encadrées	Durée de moments récréatifs actifs	Durée totale en minute
LUNDI				
MARDI				
MERCREDI				
JEUDI				
VENDREDI				
SAMEDI				
DIMANCHE				

Comment je me sens aujourd'hui ?

😡
 😞
 😐
 😊
 😄

Je découvre l'activité



PRÉPARATION :

- Je prends possession de mon matériel.
- Je positionne mon bateau face au vent.
- Je grée correctement mon bateau avec mes équipiers.



DÉPART :

- Je mets mon bateau à l'eau en le tenant par l'avant, de cette manière la voile reste dégonflée.
- J'oriente mon bateau dans le sens du départ, en passant l'avant du bateau face au vent.
- Je mets le gouvernail et la dérive en position de navigation.
- Je gonfle ma voile pour avancer.

ARRIVÉE :

- Je choisis un endroit pour m'arrêter au ponton.
- Je ralentis en lâchant l'écoute.
- Je mets mon bateau parallèle au ponton et je relâche l'écoute.
- Je descends et je tiens mon bateau par l'avant.

À TERRE :

- J'oriente mon bateau face au vent.
- Je ne touche jamais à la voile et à la bôme.
- Je fais attention à mes déplacements autour des bateaux.
- Je participe au transport du matériel en équipe et individuellement.



Les manœuvres

Avancer

CHRONOLOGIE DE L'ACTION :

- Je tire sur l'écoute pour gonfler ma voile, on dit alors que l'on **borde la voile**.

Repères : plus je me rapproche du vent, plus ma voile est près du bateau. À l'inverse plus le bateau s'éloigne du vent plus la voile doit s'éloigner du bateau.

S'arrêter

Pour m'arrêter je dois dégonfler ma voile.

CHRONOLOGIE DE L'ACTION :

- Je lâche mon écoute pour que ma voile se dégonfle, on dit alors que l'on **choque la voile**.

- Je vérifie que ma voile est dégonflée.

- Si elle ne l'est pas, je me rapproche du vent en mettant mon gouvernail vers la voile.

Quand le bateau est face au vent, il est arrêté mais cette position a des inconvénients.

- La voile est au-dessus de la tête, attention à la bôme.

- Le bateau recule, ce n'est pas facile de repartir dans le bon sens.

Vent



Complète le schéma des allures.



Virement de bord

Le Virement de bord est un Virage Vers le Vent

CHRONOLOGIE DE L'ACTION :

- Pour virer de bord il me faut de la vitesse.

- Je mets mon gouvernail du même côté que la voile.

- La voile passe au-dessus de ma tête j'en profite pour changer de côté. Elle se dégonfle pendant un instant.

- Je reprends ma route vers le prochain objectif.

Repères :

- Je mets le gouvernail du côté de la voile pour aller vers le vent.

- La voile passe doucement au-dessus de ma tête et elle est dégonflée.

- La voile se dégonfle en passant au-dessus de ma tête j'en profite pour changer de côté.

Empannage

Demi-tour dos au vent

CHRONOLOGIE DE L'ACTION :

- Pour empanner, il me faut de la vitesse.

- Je mets mon gouvernail du côté opposé à la voile.

- La voile passe rapidement au-dessus de ma tête elle est toujours gonflée.

- Je change de côté en faisant attention à la bôme.

- Je repars vers mon objectif.

Repères :

- Je mets mon gouvernail du côté opposé à la voile.

- La voile passe très vite au-dessus de ma tête.

Elle est gonflée et passe d'un seul coup de l'autre côté.

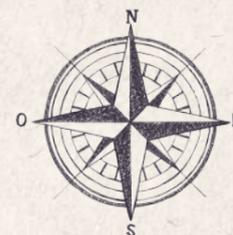
Vent



Face au vent, la voile fasaye.

Le bateau a franchi le lit du vent et poursuit sa route sur l'autre amure.

Le bateau se rapproche du vent pour se préparer à virer.



Le bateau se rapproche du grand large.

Vent



Le bateau est en vent arrière.

Le bateau a franchi le lit du vent et poursuit sa route sur l'autre amure.



Équilibre

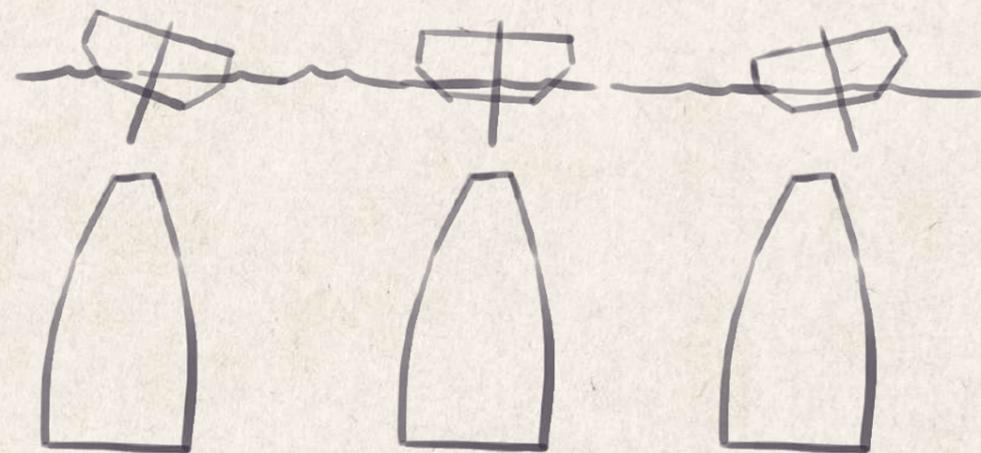
ÉQUILIBRE LATÉRAL ET ÉQUILIBRE LONGITUDINAL :

- Le barreur s'assoit côté vent pour voir devant lui sans être gêné par la voile, c'est lui qui dirige le bateau.
- L'équipier est du côté voile, il tient l'écoute pour gonfler et dégonfler sa voile.
- Si on se place à l'arrière du bateau, on ne peut pas le diriger correctement.
- Le bateau doit naviguer à plat sur l'eau.

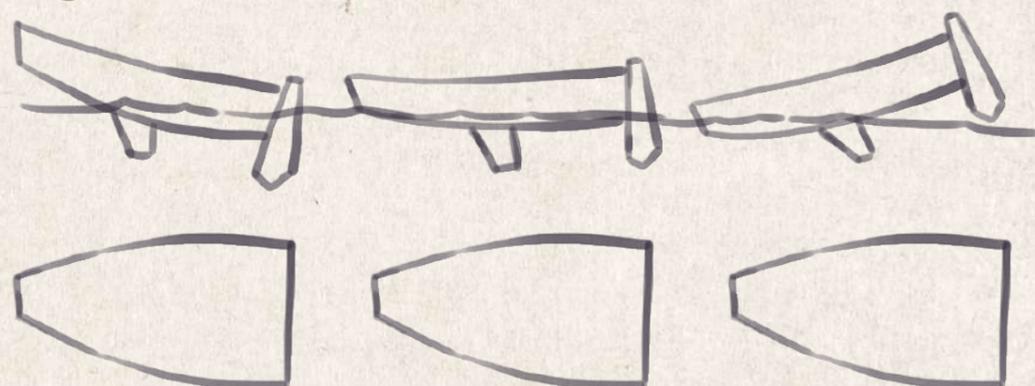


Dessine le barreur et l'équipier sur les bateaux.

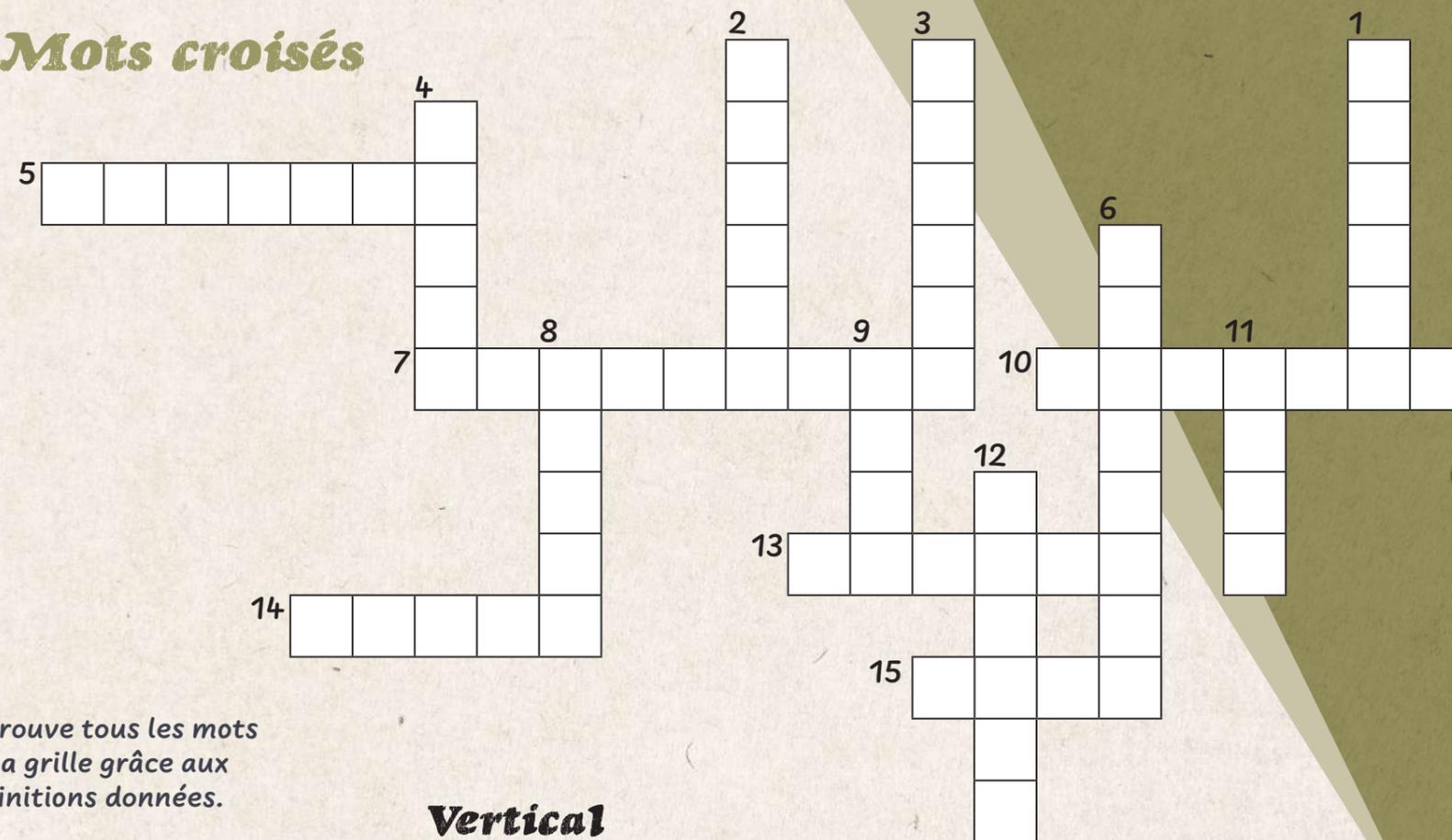
Équilibre latéral



Équilibre longitudinal



Mots croisés



Retrouve tous les mots de la grille grâce aux définitions données.

Horizontal

- 5 : Relâcher la voile
- 7 : Tourner en ayant le vent dans le dos
- 10 : Désigne le côté droit du bateau
- 13 : Course de vitesse entre plusieurs bateaux
- 14 : Partie du gouvernail que l'on tient dans la main
- 15 : Désigne tout type de cordage sur un bateau

Vertical

- 1 : Tirer la voile
- 2 : Partie immergée et pivotante du gouvernail
- 3 : Partie immergée dépassant de la coque sous le bateau
- 4 : Partie avant du bateau
- 6 : Tourner face au vent
- 8 : Partie arrière du bateau
- 9 : Inclinaison sur le côté du bateau sous l'effet du vent dans la voile
- 11 : Support horizontal de la grand'voile
- 12 : Désigne le côté gauche du bateau





Les dériveurs



Complète les différents éléments que l'on retrouve sur ce dériveur.



Blank label with a dotted line pointing to the boat's hull.

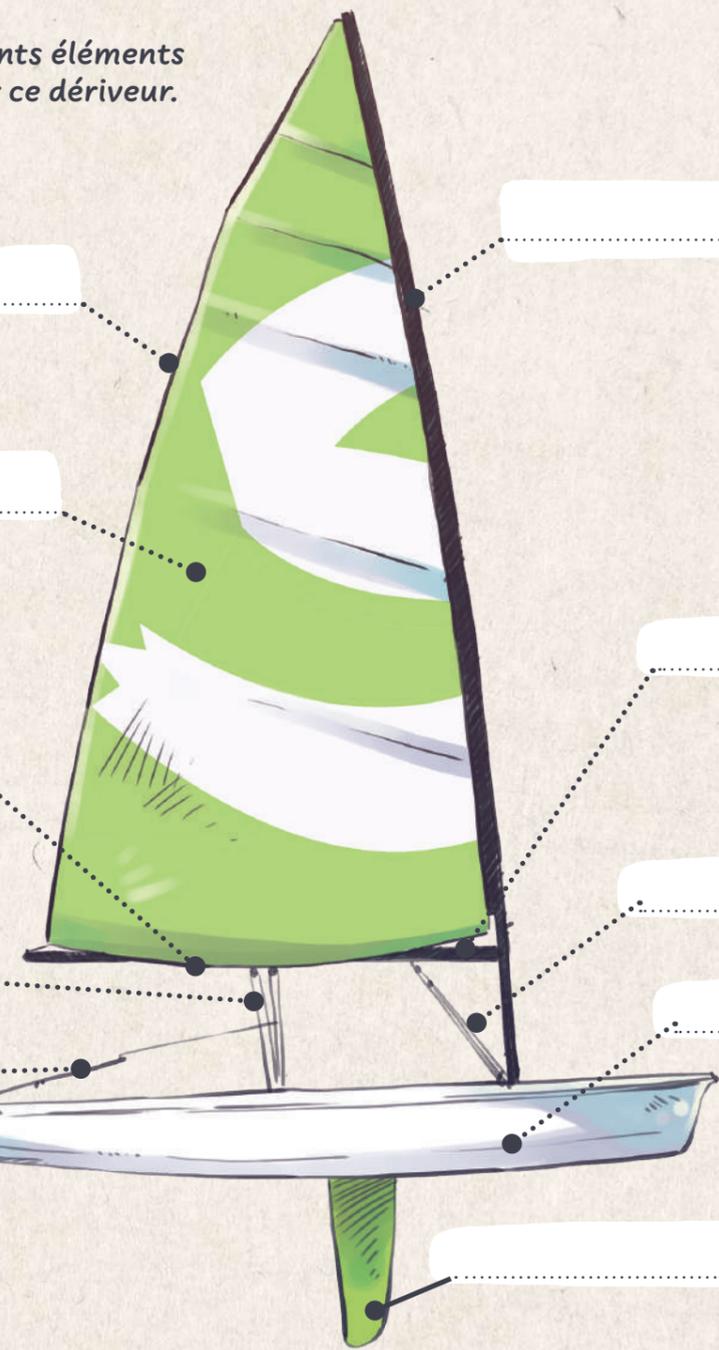
Blank label with a dotted line pointing to the boat's hull.

Blank label with a dotted line pointing to the boat's hull.

Blank label with a dotted line pointing to the boat's hull.

Blank label with a dotted line pointing to the boat's hull.

Blank label with a dotted line pointing to the boat's hull.



Blank label with a dotted line pointing to the sail.

Blank label with a dotted line pointing to the mast.

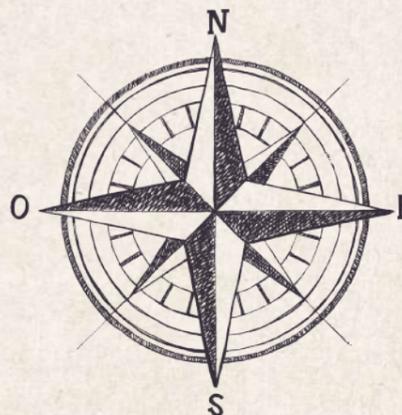
Blank label with a dotted line pointing to the mast.

Blank label with a dotted line pointing to the mast.

Blank label with a dotted line pointing to the mast.



Complète les différents éléments que l'on retrouve sur ce dériveur.



Blank label with a dotted line pointing to the boat's hull.

Blank label with a dotted line pointing to the boat's hull.

Blank label with a dotted line pointing to the boat's hull.

Blank label with a dotted line pointing to the sail.

Blank label with a dotted line pointing to the sail.

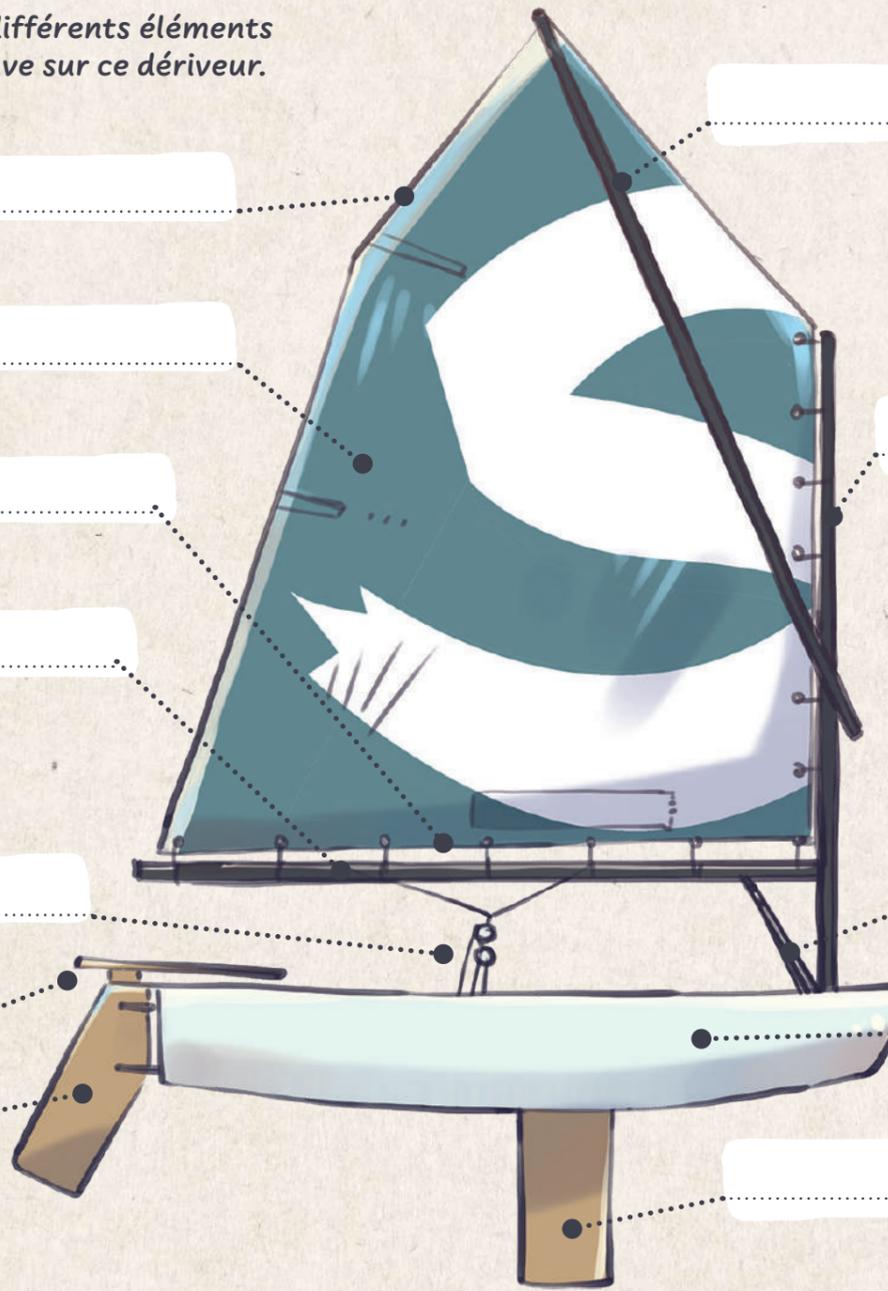
Blank label with a dotted line pointing to the sail.

Blank label with a dotted line pointing to the sail.

Blank label with a dotted line pointing to the sail.

Blank label with a dotted line pointing to the sail.

Blank label with a dotted line pointing to the sail.



Blank label with a dotted line pointing to the sail.

Blank label with a dotted line pointing to the sail.

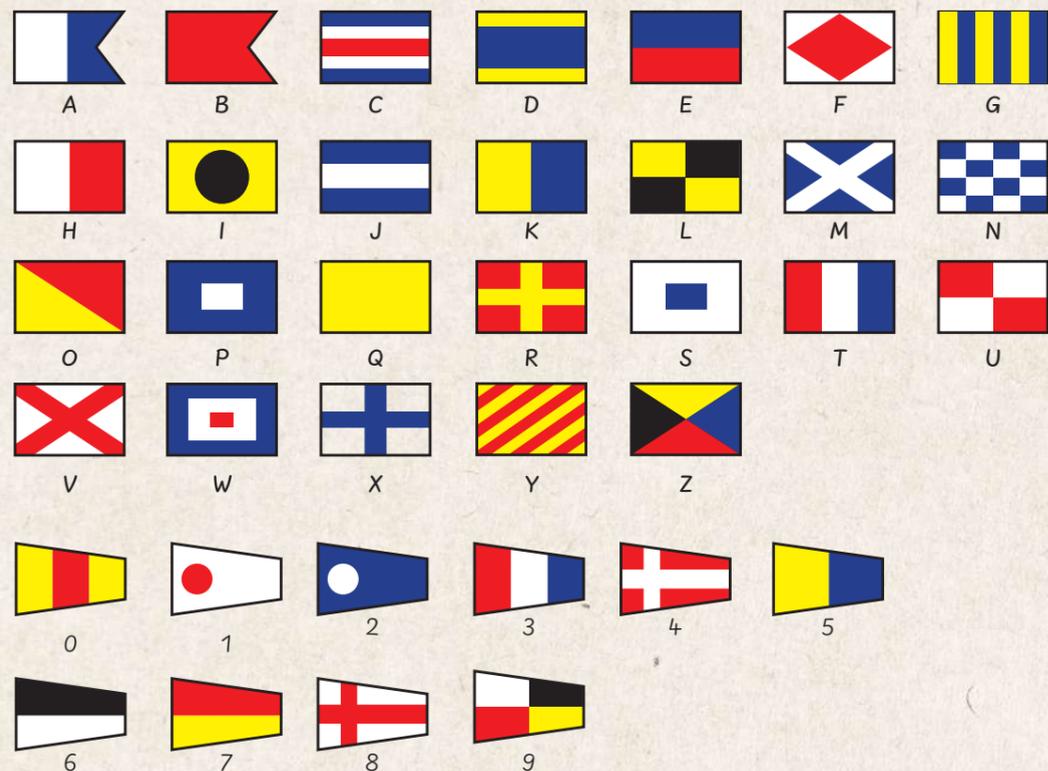
Blank label with a dotted line pointing to the sail.

Blank label with a dotted line pointing to the sail.

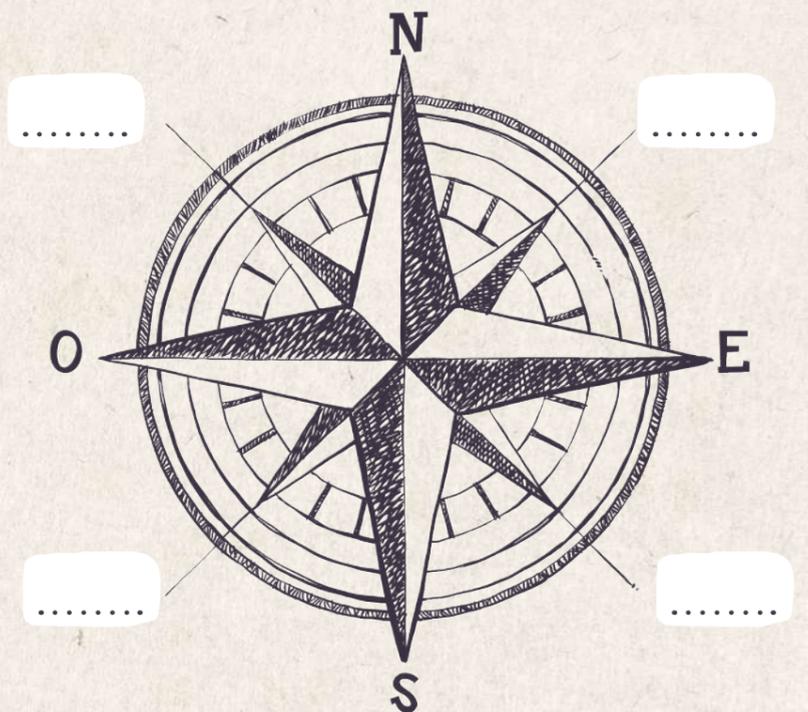
Blank label with a dotted line pointing to the sail.

Connaissances autour de la voile

Nous pouvons communiquer sans parler.



Complète les différentes directions du vent. Indique le NO, SE, SO, NE

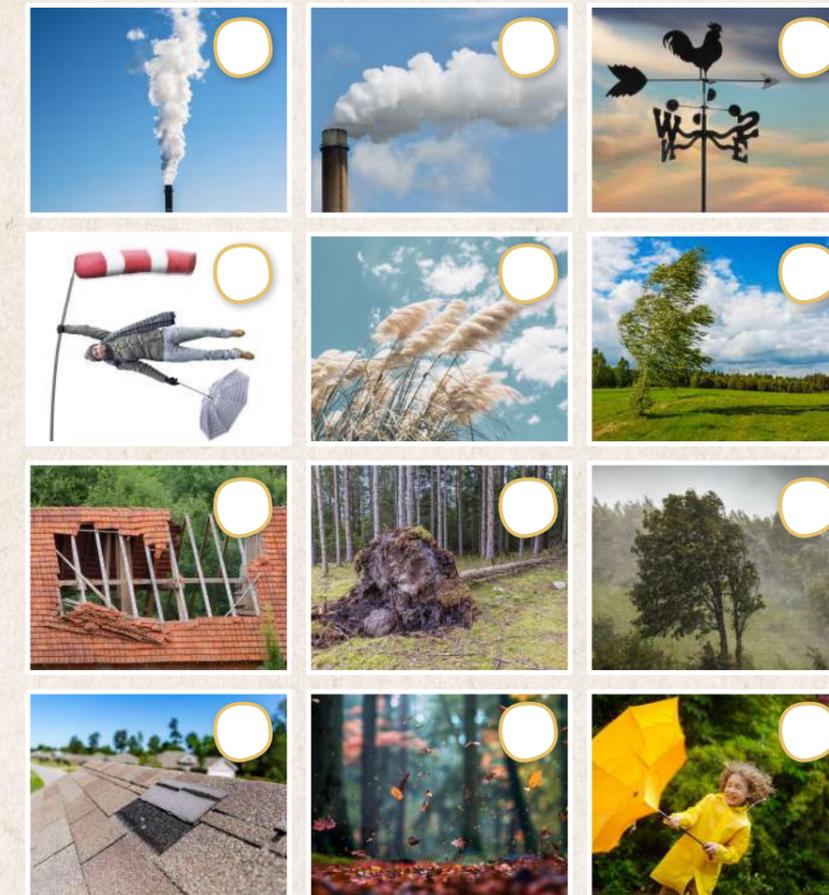


L'échelle de Beaufort

Degré	Vitesse (km/h)	Description	Impact à terre
0	<1	Calme	Fumée verticale
1	1-5	Très légère brise	Fumée déviée
2	6-11	Légère brise	Feuilles frémissent, girouettes tournent
3	12-19	Petite brise	Feuilles et rameaux agités en permanence
4	20-29	Jolie brise	Petites branches agitées, poussières et papiers soulevés
5	30-39	Bonne brise	Arbustes balancés, vaguelettes sur les lacs
6	39-51	Vent frais	Grosses branches agitées, fils télégraphiques sifflent
7	52-61	Grand frais	Arbres oscillent en entier
8	62-74	Coup de vent	Branches cassées, marche face au vent difficile
9	75-86	Fort coup de vent	Légers dommages aux habitations (antennes cheminées)
10	87-101	Tempête	Arbres déracinés, dégâts structurels importants
11	102-120	Violente tempête	Très gros dégâts aux toitures, voitures et caravanes retournées
12	>120	Ouragan	Dégâts étendus dans les forêts, les villes



Indique la force du vent dans les bulles, sur les images correspondantes.



Écris ton prénom à l'aide des pavillons.

.....





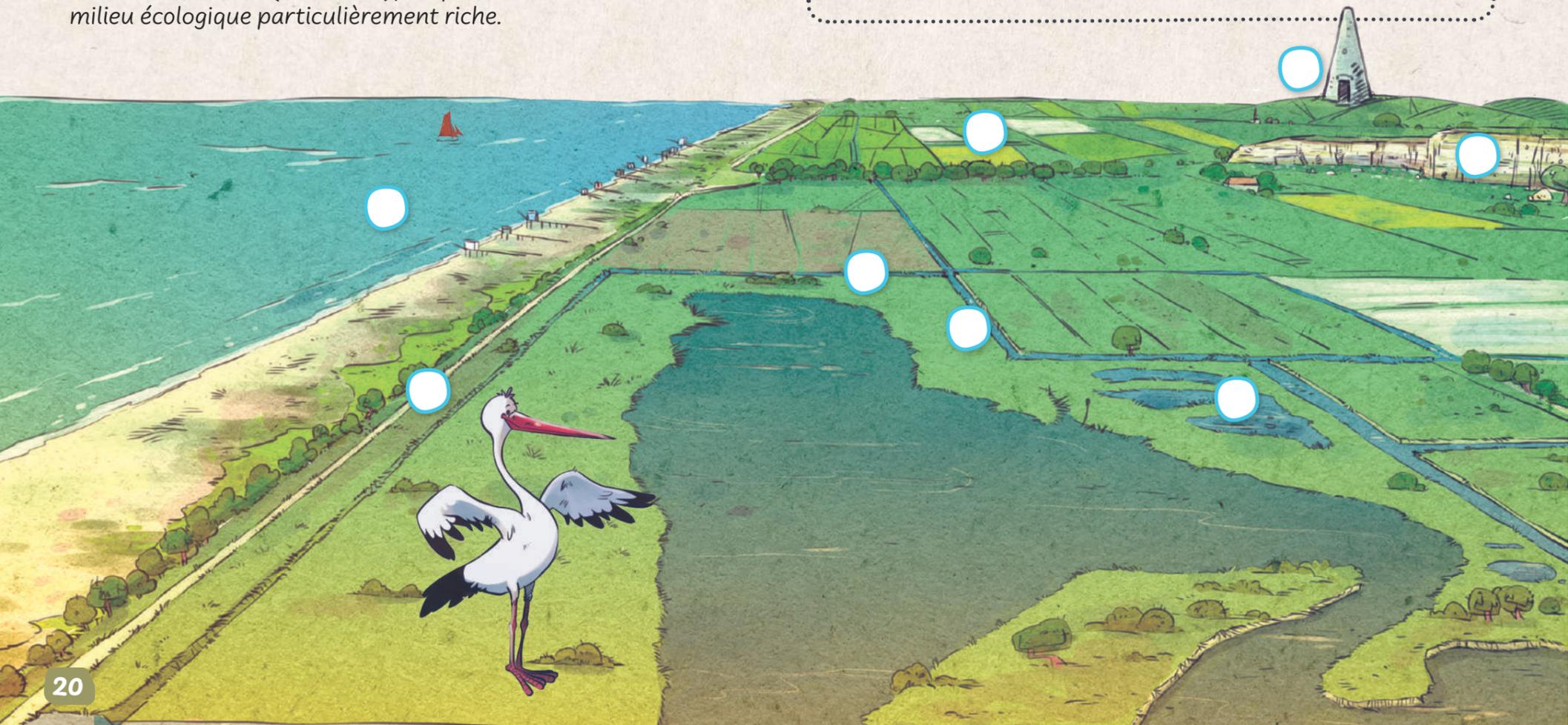
L'environnement : le marais de l'estuaire de la Gironde

Un Estuaire est l'embouchure d'un cours d'eau dans la mer ou l'océan. Cette embouchure est plus ou moins profonde et évasée. C'est une zone de mélange entre eau douce et eau salée (saumâtre), ce qui crée un milieu écologique particulièrement riche.



Place les numéros correspondants sur la carte de l'estuaire.

- 1 ÉTIERS
- 2 BOSSES
- 3 FOSSÉS À POISSONS
- 4 FALAISE
- 5 DIGUE
- 6 CULTURE
- 7 GIRONDE
- 8 TOUR DE BEAUMONT



L'environnement : la faune la flore de l'estuaire de la Gironde

Anguille



Mulet



Cigogne



Héron cendré



Aigrette



Busard des roseaux



Roseau



Nénuphar



Renoncule



Joncs



Laiche



Frêne



Saule



Club de voile de Port-Maubert

Présentation :

Créée en 2005, l'École de Voile de Port-Maubert était d'abord rattachée au Club Nautique de Meschers, puis sous la responsabilité de l'Office de Tourisme de Saint-Genis-de-Saintonge. Depuis juillet 2008, sa gestion a été confiée à l'Association Sport Nature Port-Maubert (ASNPM), qui a ensuite adopté le nom École de Voile de Port-Maubert.

En 2019, la Communauté de Communes de la Haute-Saintonge a construit une nouvelle base nautique pour favoriser l'apprentissage et la pratique de la voile. Cette initiative s'inscrit dans la politique de développement de l'estuaire, respectueuse de la Zone Natura 2000, portée par le Conseil Général de la Charente-Maritime.

Le club, affilié à la FFVoile, propose et développe des pratiques école, un club loisir et des activités sportives.

La voile sportive toute l'année :

École de Sport Optimist

Destinée aux enfants à partir de 6 ou 7 ans qui souhaitent se perfectionner chaque semaine pour ensuite se confronter en premier niveau de régates. Sur Optimist, les navigations se font sur le bassin, pour objectif de venir se confronter à l'estuaire comme les «grands».

École de Sport Progression

À partir de 7 ans, les jeunes navigateurs peuvent se perfectionner et participer à des régates : bassin D3, critérium départemental, régates de ligue D2 et D1, et plus selon leur implication. Ils naviguent sur l'Optimist, le dériveur emblématique des jeunes, RS Feva dériveur double ou SL 15.5, catamaran double. Les navigations se font sur l'estuaire de la Gironde ou sur son chenal d'accès.

Le club est labellisé Ecole de Sport FFVoile. Retrouvez-nous sur : www.ecole-de-voile-port-maubert.fr



Mes compétences

CONNAISSANCE..... Année 1 Année 2 Année 3

- Je connais l'histoire des embarcations.
- Je connais et j'utilise le vocabulaire spécifique.
- Je connais et respecte les règles de sécurité.

DÉPLACEMENTS..... Année 1 Année 2 Année 3

- J'embarque et débarque.

Sur un parcours défini :

- J'avance.
- Je m'arrête.
- Je gère mon effort.
- Je me déplace en ligne droite.
- Je vire de bords.
- J'empanne.
- Je slalome.
- J'optimise mes trajectoires (toutes les allures).

Projet de navigation :

- Je prends des repères pour atteindre mon objectif.
- Je régule mes voiles.
- J'explique mes choix.
- Je navigue seul.

EQUILIBRE..... Année 1 Année 2 Année 3

- J'embarque et débarque sans compromettre l'équilibre.
- Je me positionne convenablement.
- Je suis à l'aise pour me déplacer sur le bateau.
- Je suis capable de naviguer dans différentes positions.
- Je suis capable de compromettre l'équilibre du bateau.
- Je suis capable de naviguer avec le bateau à plat.
- Je suis capable de dessaler et ressaler.

SENS MARIN ET ENVIRONNEMENT..... Année 1 Année 2 Année 3

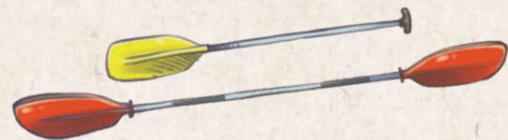
- Je connais la faune qui m'entoure.
- Je connais la flore qui m'entoure.
- Je connais les allures.
- J'identifie la direction et la force du vent.
- Je reconnais les dangers.
- Je m'adapte à mon équipier.
- Je respecte le milieu de pratique.

EN PLUS :..... Année 1 Année 2 Année 3

- J'ai participé à une rencontre sportive avec une autre classe.
- J'ai suivi une course au large.
- J'ai participé à une course virtuelle.
- Mon écolé a un label (génération 2024, E3D...).

Mon ressenti à la fin du cycle





LE CANOË KAYAK



LE SAVAIS-TU ?

On navigue à genou dans un canoë et assis dans un kayak. Dans chacun d'eux on peut être seul, à deux... et même à 10.

La distinction entre canoë et kayak tient donc plus du type de pagaie et de la position d'assise qu'au nombre de ses occupants.

LES EMBARCATIONS



HISTOIRE :

Le canoë est une embarcation originaire d'Amérique du Nord. Les Amérindiens utilisaient le canoë pour se déplacer. On se propulse à l'aide d'une pagaie simple.



HISTOIRE :

Le kayak est une embarcation du grand Nord qui nous vient des Inuits. Ils s'en servaient surtout pour la chasse. On se déplace grâce à une pagaie double.

en KAYAK

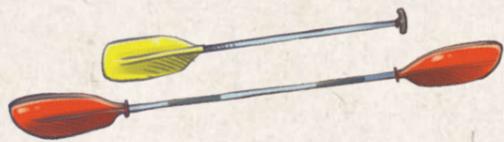
Ta main doit arriver entre le bas et le haut de la pale.



en CANOE

L'olive doit arriver entre le bas de la gorge et le haut de la tête.





Le petit déjeuner le carburant de la matinée

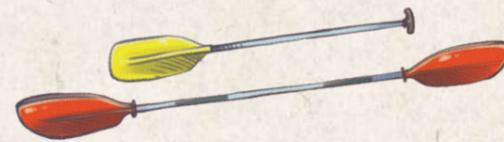
Ton corps a besoin d'énergie tout au long de la journée d'activité nautique, il est donc important de prendre un bon petit déjeuner.

Produits laitiers – Fruits/jus de fruits
Produits céréaliers



Coche les cases pour composer ton petit-déjeuner équilibré :

- un bol de céréales
- un bol de lait
- du pain
- de la confiture
- un verre de soda
- un verre de jus d'orange pressé
- un œuf
- du fromage
- de la pâte à tartiner
- un fruit
- un donut
- des fruits secs (amandes, noisettes...)
- de la brioche
- du miel
- un yaourt
- des bonbons



Je me prépare

Avant d'aller naviguer, il faut obligatoirement mettre des vêtements adaptés aux conditions météorologiques.



PAR TEMPS ENSOLEILLÉ

Je prépare 2 tenues composées de :

- Un short
- Un coupe vent
- Une paire de vieilles baskets ou chaussons de kayak
- Un cordon pour les lunettes
- De la crème solaire
- Un t-shirt
- Un gilet de sauvetage qui devra être bien attaché et vérifié par un adulte avant de commencer l'activité. *N'enlève pas ce gilet pendant l'activité car cela pourrait être dangereux.*

PAR TEMPS PLUVIEUX ET FROID

Je prépare 2 tenues composées de :

- Un pantalon coupe vent
- Une veste coupe vent
- Une paire de vieilles baskets ou chaussons de kayak
- Un cordon pour les lunettes
- Un t-shirt, sweat ou polaire
- De la crème solaire
- Un gilet de sauvetage qui devra être bien attaché et vérifié par un adulte avant de commencer l'activité. *N'enlève pas ce gilet pendant l'activité car cela pourrait être dangereux.*





Mon ressenti avant l'activité

Ce que je sais déjà sur l'activité :

.....

Ce qui me questionne :

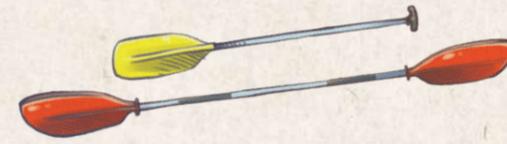
.....

Ce qui m'enthousiasme le plus :

.....

JOURS DE LA SEMAINE	Durée des déplacements actifs	Durée des pratiques physiques et sportives encadrées	Durée de moments récréatifs actifs	Durée totale en minute
LUNDI				
MARDI				
MERCREDI				
JEUDI				
VENDREDI				
SAMEDI				
DIMANCHE				

Comment je me sens aujourd'hui ?



Je découvre l'activité : les embarcations



Numérote les éléments qui composent un bateau :

- 1 BOSSE AVANT
- 2 BOSSE ARRIÈRE
- 3 SIÈGE
- 4 COQUE
- 5 ETRAVE
- 6 TALON
- 7 OLIVE
- 8 MANCHE
- 9 PALE





Je découvre l'activité : les manœuvres

La manipulation de la pagaie est importante elle te permet d'avancer (moteur) et d'orienter ton bateau dans la direction désirée (gouvernail).
Si tu navigues avec un camarade sur la même embarcation vous devrez vous coordonner.



Pour chaque mouvement, dessine avec des flèches le parcours que doit faire la pagaie dans l'eau.

POUR TOURNER À GAUCHE

Tu dois faire un grand mouvement circulaire du côté droit du kayak de l'avant du bateau jusqu'à l'arrière.



POUR TOURNER À DROITE

Tu dois faire un grand mouvement circulaire du côté gauche du kayak de l'avant du bateau jusqu'à l'arrière.



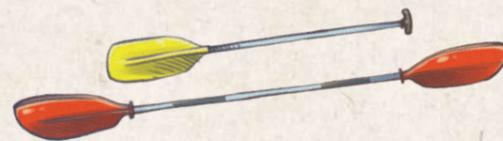
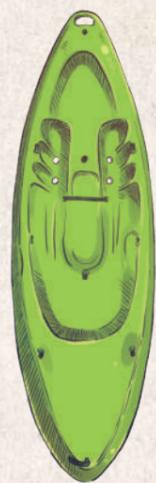
POUR AVANCER

Tu dois donner un coup de pagaie à droite et un coup de pagaie à gauche (pas trop loin du kayak) de l'avant du kayak jusqu'à ton buste.



POUR RECULER

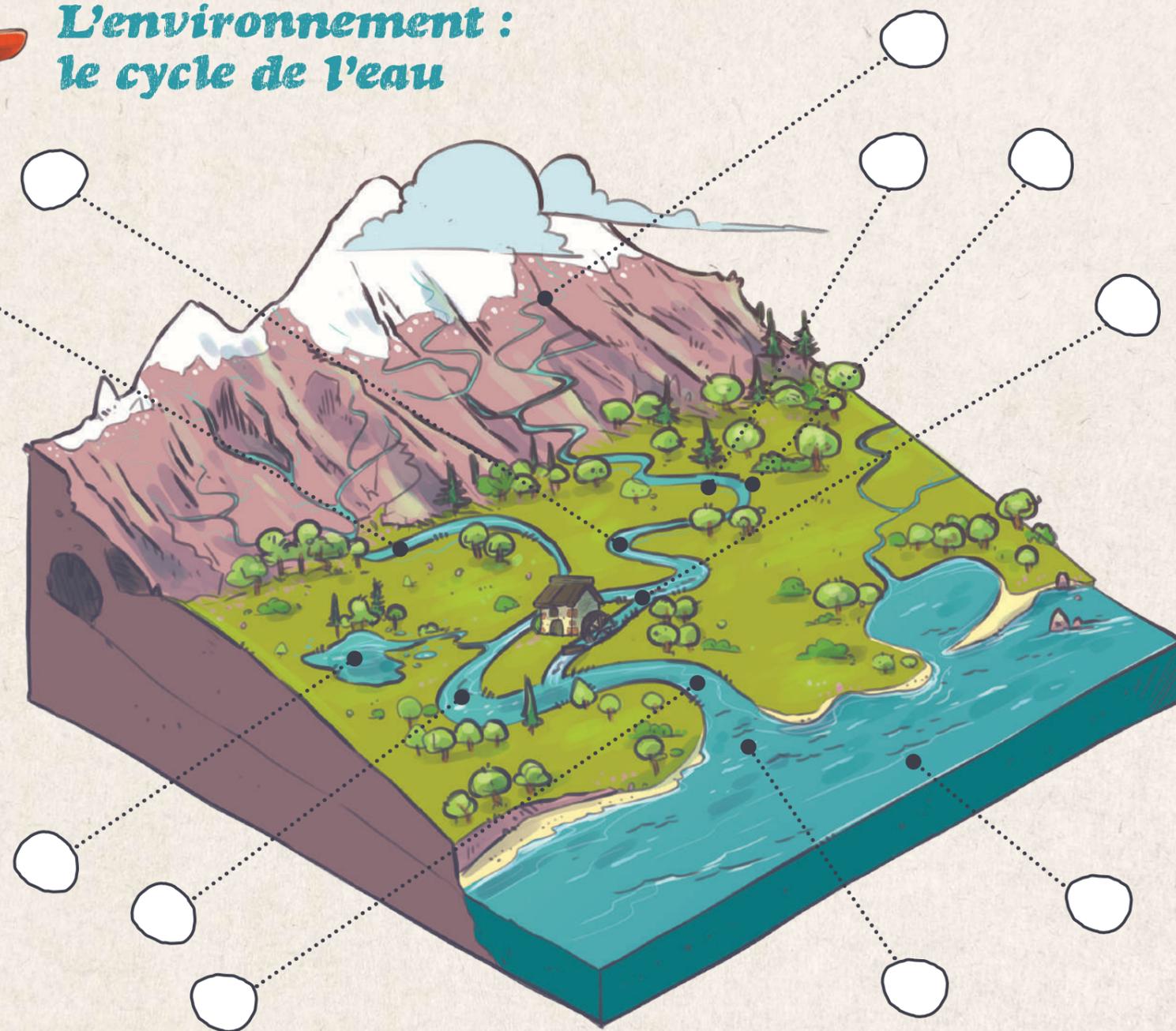
Tu dois donner un coup de pagaie à droite et un coup de pagaie à gauche (pas trop loin du bateau) de l'arrière du kayak jusqu'à ton buste.



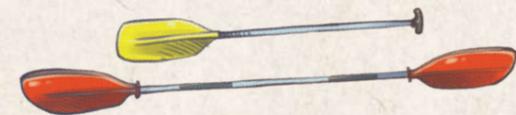
L'environnement : le cycle de l'eau



- 1 AMONT
- 2 AVAL
- 3 RIVE DROITE
- 4 RIVE GAUCHE
- 5 LE BIEF
- 6 LA SOURCE
- 7 L'EMBOUCHURE
- 8 LA RIVIÈRE
- 9 LE FLEUVE
- 10 RUISSELLEMENT
- 11 LA MER



L'environnement : la faune la flore de la Seugne



Loutre d'Europe



Demoiselle



Poule d'eau



Ragondin



Martin pêcheur



Canard colvert



Héron cendré



Vison d'Europe



Cistude d'Europe



Orme Prunellier



Nénuphar jaune



Chêne



Frêne



Aubépine



Salicaire



Aulne



Menthe aquatique



Cornouiller sanguin



Cératophylle



Anguille



Brochet



Truite



Gardon



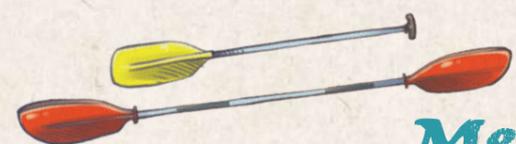
Perche



Écrevisse



Poisson chat



Mes compétences

CONNAISSANCE..... Année 1 Année 2 Année 3

- Je connais l'histoire des embarcations. Année 1 Année 2 Année 3
- Je connais et j'utilise le vocabulaire spécifique. Année 1 Année 2 Année 3
- Je sais différencier canoë et kayak. Année 1 Année 2 Année 3
- Je connais et respecte les règles de sécurité. Année 1 Année 2 Année 3

DÉPLACEMENTS..... Année 1 Année 2 Année 3

- J'embarque et débarque. Année 1 Année 2 Année 3
- J'avance. Année 1 Année 2 Année 3
- Je m'arrête. Année 1 Année 2 Année 3
- Je gère mon effort. Année 1 Année 2 Année 3
- Je me déplace en ligne droite. Année 1 Année 2 Année 3
- Je tourne. Année 1 Année 2 Année 3
- Je slalome. Année 1 Année 2 Année 3
- Je me déplace en marche arrière. Année 1 Année 2 Année 3
- Je me déplace latéralement. Année 1 Année 2 Année 3
- J'optimise mes trajectoires. Année 1 Année 2 Année 3

EQUILIBRE Année 1 Année 2 Année 3

- J'embarque et débarque sans compromettre l'équilibre. Année 1 Année 2 Année 3
- Je me positionne convenablement. Année 1 Année 2 Année 3
- Je suis à l'aise pour me déplacer sur le bateau. Année 1 Année 2 Année 3
- Je suis capable de naviguer dans différentes positions. Année 1 Année 2 Année 3
- Je suis capable de compromettre l'équilibre du bateau. Année 1 Année 2 Année 3
- Je suis capable de naviguer le bateau à plat. Année 1 Année 2 Année 3
- Je suis capable de dessaler. Année 1 Année 2 Année 3
- Je suis capable d'embarquer en eau profonde. Année 1 Année 2 Année 3



SENS MARIN ET ENVIRONNEMENT Année 1 Année 2 Année 3

- Je connais la faune qui m'entoure. Année 1 Année 2 Année 3
- Je connais la flore qui m'entoure. Année 1 Année 2 Année 3
- Je connais le cycle de l'eau. Année 1 Année 2 Année 3
- Je connais les spécificités de la rivière (amont, aval, rive, moulin...). Année 1 Année 2 Année 3
- Je reconnais les dangers. Année 1 Année 2 Année 3
- Je respecte le milieu de pratique. Année 1 Année 2 Année 3

EN PLUS..... Année 1 Année 2 Année 3

- J'ai participé à une rencontre sportive avec une autre classe. Année 1 Année 2 Année 3
- J'ai suivi une compétition. Année 1 Année 2 Année 3
- Mon école a un label (génération 2024, E3D...). Année 1 Année 2 Année 3

Mon ressenti à la fin du cycle





SABRINA PAJAUD
Conserverie
du port

Qui êtes-vous ?

Je m'appelle Sabrina Pajaud. Je suis propriétaire d'une conserverie poissonnerie à Port-Maubert. C'est un cadre magnifique avec une très belle vue, un endroit que j'aime beaucoup, surtout quand il fait beau.

Pouvez-vous expliquer votre métier et ce que vous avez fait pour y parvenir ?

Je tiens une conserverie poissonnerie où nous vendons du poisson provenant de la pêche locale. Nous collaborons avec des pêcheurs de l'estuaire et un mareyeur qui nous fournit du poisson de diverses régions. Mon parcours est atypique ; je n'ai pas fait d'études spécifiques pour ce métier. J'ai un CAP BEP de vente et j'ai longtemps travaillé en restauration. Mon associée, qui a un CAP d'écailleur, a apporté la compétence technique nécessaire pour lancer cette entreprise. Ensemble, nous avons surmonté les défis financiers et réglementaires pour ouvrir notre commerce en 2015.

Pouvez-vous expliquer ce qu'est une journée type ?

Une journée type varie beaucoup selon les périodes. Parfois, c'est simplement de la vente, d'autres fois, nous nettoyons et préparons le poisson avant de le mettre en boîte. Ensuite, nous stérilisons les boîtes et ajoutons les étiquettes. Nous préparons aussi des plats traiteurs. Depuis peu, nous avons une terrasse où nous servons des repas, ce qui ajoute une autre dimension à notre travail. L'ouverture du magasin est à 9h30, mais les horaires de préparation peuvent varier.

Un conseil ou un dernier mot pour un jeune ?

Mon conseil pour les jeunes serait de ne pas avoir peur de se lancer dans des projets qui les passionnent, même si leur parcours ne semble pas directement lié à leur objectif. L'important est de se former, d'apprendre sur le tas, et de ne jamais sous-estimer l'importance du relationnel et du service. Soyez prêts à affronter les défis, car c'est ce qui rend le travail intéressant et gratifiant.



SARAH

Qui êtes-vous ?

Je m'appelle Sarah, je suis éducatrice sportive dans le domaine de la voile à Port-Maubert, sur la commune de Saint-Fort, à l'école de voile. »

Pouvez-vous expliquer votre métier et ce que vous avez fait pour y parvenir ?

Mon travail consiste à apprendre à faire de la voile à tout public qui souhaite venir au club de voile. J'accueille des classes scolaires, des enfants qui viennent les mercredis et les samedis pour continuer une pratique sportive, ainsi que des adultes qui viennent pour des activités de loisir. En plus de l'enseignement, je gère le club en organisant les plannings, le renouvellement et l'entretien du matériel, et en coordonnant les activités avec d'autres membres du personnel.

Pour y parvenir, j'ai suivi une formation professionnelle. J'ai commencé avec la voile scolaire en CM1 et CM2, au club de Port-Maubert puis j'ai fait de la voile sportive en optimist et twinner sur l'estuaire. En 2023, j'ai rejoint le club pour faire un contrat d'apprentissage afin de devenir professionnelle de l'encadrement de la voile.

Pouvez-vous expliquer ce qu'est une journée type ?

Il n'y a pas vraiment de journée type dans mon métier, c'est ce qui fait sa richesse. Par exemple, une journée avec un public scolaire commence généralement à 9 heures, nous préparons le matériel, accueillons les enfants, faisons les cours de voile, et avons des tâches administratives et de rangement l'après-midi. Pour les régates, les journées peuvent commencer très tôt et durer jusqu'à 12 heures, incluant le transport, la préparation du matériel, et les compétitions sur l'eau.

L'organisation du travail varie aussi selon les saisons : pendant les vacances scolaires, nous organisons des stages de voile ; en hiver, nous entretenons et réparons le matériel, et nous prenons des vacances lorsque les activités sont au ralenti.

Un conseil ou un dernier mot pour un jeune ?

Pour un jeune qui souhaiterait suivre cette voie, je conseille de s'engager pleinement dans la formation professionnelle et de rester passionné par le sport et l'enseignement. Il est important d'aimer transmettre ses connaissances et de s'adapter aux différents publics et conditions de travail. C'est un métier enrichissant, varié, et qui permet de travailler en plein air avec des publics diversifiés.



JEAN-LUC BOURDIEU
Camping de
Port-Maubert

Qui êtes-vous ?

Je m'appelle Jean-Luc Bourdieu et je suis gérant de camping.

Pouvez-vous expliquer votre métier et ce que vous avez fait pour y parvenir ?

En tant que gérant de camping, je reçois des vacanciers, veille à leur confort et m'assure qu'ils sont bien logés. Mon métier implique également la gestion de l'entreprise, y compris les tâches administratives et comptables. Pour en arriver là, j'ai travaillé dans divers domaines, notamment comme cuisinier et agriculteur, ce qui m'a permis d'acquérir une grande diversité de compétences.

Pouvez-vous expliquer ce qu'est une journée type ?

Une journée type est souvent imprévisible. Bien que je prévois certaines tâches spécifiques, je finis par en accomplir seulement environ 20 %, car des imprévus surviennent constamment, comme des appels téléphoniques, des réservations ou des réparations urgentes. Les journées peuvent être longues et très variées, avec des tâches allant de la gestion administrative à des interventions techniques.

Un conseil ou un dernier mot ?

Mon dernier mot serait que je prends énormément de plaisir à rencontrer les gens chaque jour et à travailler avec eux. Le respect et la gentillesse des personnes sont ce qui me marque le plus dans mon métier. Mon conseil serait d'avoir toujours envie de faire ce que l'on entreprend, car la motivation est essentielle pour accomplir ses objectifs.



MICHAUD GUILLAUME
Sturia

Qui êtes-vous ?

Je m'appelle Guillaume Michaud et je suis pisciculteur spécialisé dans l'élevage des esturgeons pour la production de caviar.

Pouvez-vous expliquer votre métier et ce que vous avez fait pour y parvenir ?

Mon métier consiste à élever des poissons, en particulier des esturgeons, pour produire du caviar. J'ai suivi un parcours éducatif comprenant un BP, un bac pro en production aquacole, et un BTS en production aquacole. J'ai choisi ce métier parce que j'aime travailler en extérieur et avec les poissons.

Pouvez-vous expliquer ce qu'est une journée type ?

Une journée type commence à 8 heures du matin. Nous mesurons les paramètres physico-chimiques de l'eau, comme la température et le niveau d'oxygène, pour assurer que les poissons vivent dans de bonnes conditions. Ensuite, nous ramassons les poissons morts et faisons des tâches variées comme des réparations de pompes et des suivis sanitaires pour vérifier la santé des poissons. Pendant la saison de production de caviar, nous trions les poissons, faisons des échographies et des biopsies pour les classer selon leur état.

Un conseil ou un dernier mot ?

Pour réussir dans ce métier, il est important de bien maîtriser les bases comme les mathématiques et la conjugaison, car elles sont nécessaires pour diverses tâches quotidiennes. Il faut être passionné et prêt à travailler dur, même dans des conditions difficiles comme sous la pluie.



arriver à
bon port

bon vent
moussaillon !

avoir le vent
en poupe

se faire mener
en bateau



marin
d'eau douce

à l'abordage

mettre les voiles

sur le pont

jeter l'ancre

ce n'est pas
la mer à boire



**Prenez le large
avec Looby**

