

FICHE EVALUATION DES COMPETENCES

adaptée à la navigation sur Surprise en Baie de Douarnenez

Cette fiche a pour but de formaliser la progression et de vous aider à identifier les compétences acquises et celles à acquérir. Elle est adaptée aux spécificités de la navigation sur Surprises en Baie de Douarnenez et reprend donc uniquement une partie des compétences spécifiques à chaque niveau d'autonomie.

Elle a été construite à partir de la carte de progression de la FFVoile, de documents de l'association « Les Glénans » ainsi que du « Livret enseignement Croisière » du Winches Club.



IMPORTANT : A partir du **Niveau 3**, chaque compétence spécifique ne peut être validée que si elle est **maitrisée à la fois en sous-puissance ET en sur-puissance**. Cela est primordial dans la progression vers l'autonomie. En effet, la sur-puissance amenant des contraintes techniques et de charge mentale plus importantes, la maîtrise de celle-ci conditionne la capacité à pouvoir évoluer seul.e en mer notamment en termes de sécurité.

Conseils d'utilisation

Vos moniteurs.trices vous apporteront des **repères** et des **critères de réussite** durant les séances. Les connaître ne veut pas dire être capable de les mobiliser au bon moment. En effet, la navigation nous soumet à une charge mentale importante et il relève de la compétence d'un.e « expert.e » d'être capable de mobiliser l'ensemble de ses sens (notamment visuels et kinesthésiques) au bon moment pour analyser une situation et y répondre de manière adaptée. Outre la maîtrise des fondamentaux en voile, la plus grande compétence d'un.e marin est d'être capable d'analyser une situation et de s'y adapter. Pour cela, pas de recette mais bien une capacité à comprendre une situation. Pour y arriver, il est indispensable de prendre le temps de revenir sur des situations vécues et de formaliser les repères que vous avez utilisés afin de répondre à cette situation.

Il est donc fortement conseillé d'utiliser ces fiches pour formaliser, **par vous-même dans un premier temps**, ce que vous avez vécu et compris d'une situation de navigation. Vos moniteurs-trices vous aideront ensuite à le formaliser de manière plus précise et revenir sur ce que vous n'arrivez pas à formaliser ou n'avez pas vu ou ressenti d'une situation.

Il vous est proposé dans les tableaux associés à chaque thème, une auto-évaluation et une évaluation externe de chaque compétence spécifique selon une échelle de 4 niveaux d'acquisition complétées d'un espace pour commenter, noter des questions, suggérer des pistes d'amélioration, etc...

DOMAINE	Niv	COMPETENCE	Auto-évaluation		Evaluation externe		Commentaire
			1	2	3	4	
	1	Gonfler sa voile pour avancer					
	1	Utiliser la voile pour ralentir					
	2	AdAPTER l'ouverture de la voile à l'allure					

Correspondance de niveaux d'acquisition :

Niveau	Connaissance	Savoir faire
1-Notions	Notion de base dans le domaine concerné	Capacité à mettre en œuvre le savoir-faire dans des situations courantes et simples en étant tutoré/encadré
2-Intermédiaire	Connaissance générale et théorique (j'utilise parfois cette connaissance)	Capacité à mettre en œuvre le savoir-faire dans des situations courantes et simples en toute autonomie
3-Avancé	Connaissance théorique et pratique approfondie (j'utilise fréquemment cette connaissance)	Capacité à mettre en œuvre le savoir-faire dans des situations courantes et complexes en toute autonomie
4-Expert	Expertise reconnue/spécialiste du domaine concerné, capacité à transmettre son savoir	Capacité à mettre en œuvre le savoir-faire dans des situations complexes et inhabituelles, capacité à former ou à être tuteur sur le domaine concerné

A vous de jouer, de pratiquer et de solliciter les chef.fes de bord et les moniteurs.trices pour vous aider à progresser.

C'est en navigant qu'on devient navigateur.trice.

DOMAINES	Niv	COMPETENCE	Auto-évaluation				Evaluation externe				Commentaire
CONDUITE	Régagements des profils	1 Gonfler sa voile pour avancer	1	2	3	4	1	2	3	4	
		1 Utiliser la voile pour ralentir									
		2 Adapter l'ouverture de la voile à l'allure									
		3 Régler le volume des voiles en statique									
		4 Adapter les réglages en fonction de l'allure et des conditions de vent et de mer pour faciliter le pilotage									
		5 Adapter constamment les réglages et la conduite en fonction de l'allure et des variations de vent et de mer pour optimiser la vitesse									
	Gestion de la trajectoire	1 Utiliser la barre pour se diriger									
		1 Utiliser la barre pour ralentir									
		2 Conserver une trajectoire fixe									
		2 Ajuster la trajectoire à une ouverture de voile donnée									
		2 Choisir des trajectoires permettant de gagner au vent ou sous le vent									
	Equilibre du navire	2 Suivre un cap ou un alignement									
		2 Identifier son allure de navigation									
		5 Choisir la trajectoire rapprochante de l'objectif (adonnantes/refusantes)									
		2 Choquer ou border la voile pour compenser un déséquilibre									
		3 Maintenir l'équilibre du support en utilisant les voiles									
		3 Maintenir l'équilibre du support en utilisant la barre									
		4 Coordonner les actions barre et écoute pour équilibrer le bateau sans changer d'allure									
		5 Coordonner les actions barre-écoute-déplacement pour optimiser la vitesse									
		5 Coordonner les actions barre-écoute-déplacement pour optimiser le gain au vent ou gain sous le vent									

	DOMAINE	Niv	COMPETENCE	Auto-évaluation	Evaluation externe	Commentaire
MANŒUVRE	Changement d'amure et d'allure	1	Utiliser la barre pour changer d'amure			
		1	Se déplacer pour changer de côté sans compromettre la manœuvre			
		2	Virer de bord et empanner sans s'arrêter			
		3	Connaitre et effectuer les tâches de chaque poste lors des manœuvres			
		4	Virer de bord et empanner en maîtrisant l'angle de sortie (près, largue, vent arrière)			
		5	Augmenter le gain au vent ou sous le vent pendant les virements ou les empannages, en adaptant les manœuvres aux conditions de vent et de mer			
	Préparation et adaptatioan de la voiture	3	Gréer			
		3	Adapter la surface (changement de voile, prise de ris)			
	Arrêt - Mouillage - Manœuvre de port	1	Se préparer au départ à la voile			
		2	Participer aux manœuvres d'entrée et de sortie de port			
		2	Participer aux manœuvres de mouillage à la voile			
		2	S'arrêter à la cape			
		3	Godiller			
		4	Maitriser une alternative à la propulsion vélique (rame, godille)			
		4	Coordonner l'ensemble de ces manœuvres			

	DOMAINE	Niv	COMPETENCE	Auto-évaluation	Evaluation externe	Commentaire
NAVIGATION	Préparation et recueil des informations	2	Repérer les dangers éventuels sur la zone proposée			
		3	Evaluer les exigences d'une situation de navigation			
		5	Présenter les informations météorologiques utiles à la définition du programme de navigation			
	Construction de la route	3	Se représenter les trajectoires à suivre et les allures à prendre pour rejoindre un point donné du plan d'eau			
		3	Elaborer et suivre une route dans un périmètre défini			
		3	Participer au choix d'un programme ou d'une zone de navigation			
		4	Rejoindre un point du plan d'eau sans augmenter inutilement la route (notion de cadre)			
		4	Choisir une zone de navigation en fonction des dangers et des informations météorologiques disponibles permettant un retour facile y compris en cas de détérioration des conditions			
	Positionnement	1	Se situer approximativement sur une carte en faisant le lien avec le paysage			
		3	Mettre en relation le paysage rencontré avec la carte marine			
		4	Savoir se situer en permanence sur la carte et sur l'eau			

	DOMAINE	Niv	COMPETENCE	Auto-évaluation	Evaluation externe	Commentaire
SECURITE	Prévention des accidents	1	Rester attentif aux consignes de sécurité			
		1	Savoir utiliser les winches et les taquets en sécurité			
		1	Se déplacer en équilibre sur tout le bateau			
		1	S'équiper avec le matériel proposé			
		2	Assurer une veille permanente			
		2	Connaitre les principales règles de route pour éviter les abordages			
		3	Connaitre la localisation et l'utilisation du matériel de sécurité embarqué			
		4	Choisir dans le matériel disponible, celui adapté à son niveau et aux conditions			
	Alerte	1	Signaler les objets polluants ou dangereux repérés			
		2	Signaler ses difficultés			
		3	Connaitre les procédures d'alerte et de signalement			
	Gestion des accidents	1	Se préparer au remorquage			
		2	Se regrouper			
		2	Expérimenter les manœuvres courantes de sécurité dans des conditions aménagées			
		4	Remplir un rapport de mer			
		4	Remorquer une embarcation			

	DOMAINE	Niv	COMPETENCE	Auto-évaluation	Evaluation externe	Commentaire
TECHNOLOGIE	Gréement - accastillage - matelotage	1	Faire deux nœuds marins			
		3	Connaitre les fondamentaux du matelotage en vue d'assurer les réparations de fortune			
		3	Prévenir l'usure du matériel en adoptant respectant les consignes d'usage			
		4	Assurer le nettoyage et la maintenance courante			
	Coque - appendice - intérieur	3	Surveiller l'état du navire			
		4	Assurer l'entretien et le nettoyage courant			
		5	Maintenir l'état du bateau			

DOMAINE	Niv	COMPETENCE	Auto-évaluation	Evaluation externe	Commentaire
ORGANISATION ET COMMUNICATION	Répartition des tâches	1 Conserver un bateau rangé			
		1 Participer aux tâches collectives			
		1 Naviguer en groupe de pratiquants solidaires			
		4 Connaitre les responsabilités du chef.fe de bord			
		4 Occuper chaque poste lors des manœuvres en coordination avec le reste de l'équipage			
		4 Gérer et coordonner l'équipage lors des différentes manœuvres			
		4 Organiser les tâches collectives			
	Communication	1 Utiliser quelques termes de vocabulaire marin			
		1 Connaitre la personne ou le service à contacter en cas d'incident ou d'accident			
		3 Annoncer les changements de trajectoire			
		4 Expliquer ses choix à l'équipage en lien avec son analyse de la situation			
		4 Adapter son type de communication en fonction de la situation et des conditions			
	Organisation individuelle	1 Ranger ses affaires personnelles			
		1 Avoir une attitude responsable au regard de la consommation d'alcool dans le cadre d'une activité			
		1 S'hydrater régulièrement			
		1 Préparer son corps à l'effort (échauffement)			
		1 Se protéger des UV			
		1 Respecter les horaires			
		2 S'habiller en fonction des conditions de navigation présentes ou prévues			
		2 Faire preuve de bienveillance envers l'ensemble de l'équipage			
		4 Inciter à une attitude responsable au regard de la préparation individuelle à la navigation			
		5 Préparer spécifiquement son corps à l'effort en fonction des conditions présentes ou prévues et du type de navigation			
		5 S'étirer en fonction des efforts fournis			

	DOMAINE	Niv	COMPETENCE	Auto-évaluation	Evaluation externe	Commentaire
ENVIRONNEMENT ET SENS MARIN	Océanographie	1	Connaitre quelques éléments de l'histoire géologique du paysage			
		1	Reconnaitre les milieux littoraux sur la carte et dans le paysage			
		2	Observer et reconnaître l'effet du vent sur l'état de la mer			
	Marée et courants	2	Connaitre la dynamique des marées			
		3	Repérer la présence et l'orientation du courant			
		5	Repérer les zones de courant potentiellement plus ou moins fort			
	Météorologie	1	Au port ou à l'arrêt, sur l'eau, savoir d'où vient le vent			
		2	Evaluer la force du vent et l'état de la mer			
		5	Reconnaitre les principaux phénomènes susceptibles de faire varier les conditions de vent et de mer			
	Faune et flore	1	Ramener à terre ses détritus			
		1	Respecter les consignes de préservation des milieux rencontrés			
		2	Connaitre les espèces naturelles les plus courantes rencontrées sur le plan d'eau			
		3	Connaitre les principaux règlements liés au site de pratique			
		3	Connaitre les espèces naturelles protégées du site de pratique			
		4	Connaitre les règles d'accès et de préservation des sites naturels			
		4	Veiller au respect des règles de préservation des espèces naturelles			
	Métiers et patrimoine	3	Respecter les autres usagers de l'espace de navigation			
		5	Connaitre les principaux éléments du patrimoine maritime du site			