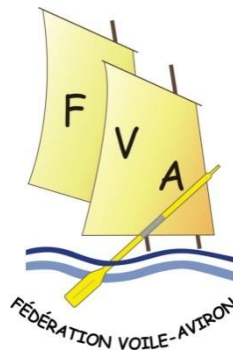




## Livret individuel de progression Fédération voile-aviron



### Principes du livret

Ce livret est un outil personnel qui va vous servir à identifier tous les savoir-faire utiles pour votre pratique du voile-aviron. Il va vous servir à vous autoévaluer pour vous permettre de gagner en autonomie et en compétences. Ce livret est aussi un outil des associations et de la Fédération pour structurer et suivre la progression des équipiers et des responsables dans le cadre des obligations légales exigées pour l'encadrement des groupes.

### Propriétaire du livret

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Type(s) de bateau(x) Voile-Aviron habituellement utilisé(s) :

Nom(s) du/des bateau(x) :

Lieu(x) habituel(s) de navigation :

Association :



































# La formation voile-aviron généraliste































## La manœuvre en voile-aviron









L'aviron			
Les différentes parties de l'aviron	😊 😐 😞	Les effets des avirons (Nager/scier)	😊 😐 😞
Se diriger sans la barre	😊 😐 😞	La godille	😊 😐 😞
Les passages étroits	😊 😐 😞	L'emploi de la gaffe	😊 😐 😞
Manœuvres au port	😊 😐 😞	Chanter en nageant (choix des chants)	😊 😐 😞
<i>Commentaires</i>			








La voile			
Les effets des voiles	😊 😐 😞	Mâter/démâter	😊 😐 😞
Les manœuvres (les annonces)	😊 😐 😞	Les différentes allures	😊 😐 😞
L'équilibrage de la voilure (Les réglages ; Ecoute, Itague, drisse, bord d'attaque)	😊 😐 😞	Les virements	😊 😐 😞
La sécurité à la voile	😊 😐 😞		
Réduire la voilure (les ris)	😊 😐 😞	Les différents gréements	😊 😐 😞
<i>Commentaires :</i>			

## Les manœuvres à la côte (port et plage)












<u>Arriver</u>		<u>Partir</u>	
la préparation	  	la préparation	  
L'amarrage du bateau à quai	  	les effets vent et courant	  
Les prises de coffre	  	la houle	  
Les arrivées sur plage	  	Les départs de plage	  
Les mouillages	  	Les départs de mouillage	  
<i>Commentaires :</i>			

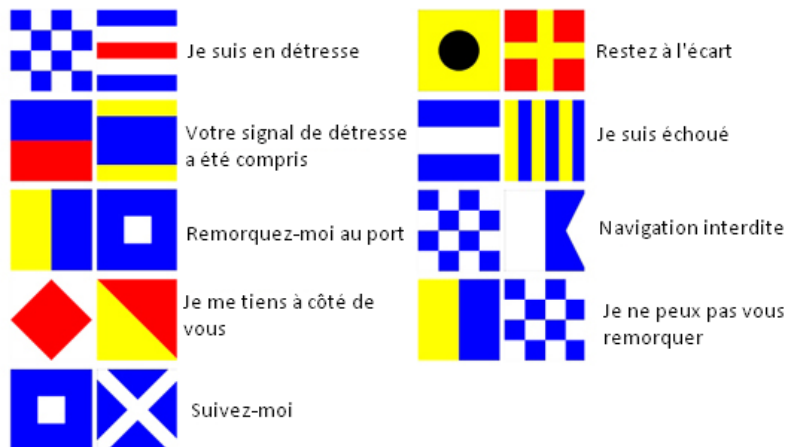
La gestion et l'entretien du bateau		La Charpenterie	
Le rangement	  	La structure des bateaux (forme, matières, pièces, ...)	  
L'embarquement	  	Les appareils	  
L'entretien courant	  	La fabrication d'avirons	  
Le nettoyage	  		
Le décapage	  		
L'étanchéité	  		
La peinture	  		
<i>Commentaires :</i>			

Le Matelotage et Voilerie		La remorque et le transport du bateau	
Les nœuds		Les mises à l'eau et les sorties	
Le matelotage		Préparer le bateau pour prendre la route	
Le rangement des cordages		Règlementation pour la remorque	
L'entretien des voiles		L'entretien de la remorque	
<i>Commentaires :</i>			

La connaissance du milieu naturel			
La connaissance et le respect du milieu naturel		La topographie	
La faune		L'équilibre du milieu	
La flore		L'écosystème	
L'adaptation de l'activité en fonction de l'environnement			
<i>Commentaires :</i>			

## La sécurité et les facteurs humains

La sécurité et les facteurs humains			
<u>L'Homme à la mer</u>		<u>Le remorquage sur l'eau</u>	
A l'aviron		Préparations	
A la voile		Les conditions	
Les équipements		La conduite du remorquage	
Le matériel de sécurité		L'arrivée en remorquage	
<u>Le chavirage</u>			
Les réflexes de sécurité			
Les moyens de remonter à bord			
Les moyens de redresser le bateau			
<i>Commentaires :</i>			














# La formation « Equipier » sur bateaux collectifs

## La manœuvre en voile-aviron collectif

L'aviron			
Les différentes dispositions des nageurs(en couple/en quinconce)	😊 😐 😞	Les ordres à l'aviron	😊 😐 😞
Les différents postes à l'aviron	😊 😐 😞	Se diriger sans la barre	😊 😐 😞
Le chef de nage	😊 😐 😞	Les cadences (parade, départ en joute...)	😊 😐 😞
Manœuvres au port	😊 😐 😞	Le départ en joute	😊 😐 😞
Les arrivées et départs de plage	😊 😐 😞	La nage en joute	😊 😐 😞
<i>Commentaires :</i>			

La manœuvre à la voile en équipage			
Les amures	😊 😐 😞	Les virements	😊 😐 😞
La gestion de la barre	😊 😐 😞	La navigation sans barre	😊 😐 😞
La vitesse (accélérer, ralentir)	😊 😐 😞	Gestion de l'assiette - Déplacements des équipiers	😊 😐 😞
Préparation au départ à la voile	😊 😐 😞	Réduire la voilure (les ris)	😊 😐 😞
<i>Commentaires :</i>			

## Les postes des équipiers à bord

Poste « Point d'écoute »		Poste « Gambeyage »	
Poste « Point de drisse »		Poste « Chef de mât de misaine »	
Poste « Point d'amure »		Poste « Chef de mât de Taillevent »	
Les postes d'observation (Brigadier)			
<i>Commentaires :</i>			





# La formation « Patron d'embarcation »

## La direction de la manœuvre en voile-aviron collectif

### L'aviron en équipage

Les ordres à l'aviron	😊 😐 😞	Manœuvres au port	😊 😐 😞
Prise en compte du vent	😊 😐 😞	Gérer l'effort de son équipage	😊 😐 😞
Prise en compte de l'état de la mer	😊 😐 😞	Les arrivées et départs de plage	😊 😐 😞
<i>Commentaires :</i>			

### La manœuvre à la voile en équipage

Les manœuvres (les annonces)	😊 😐 😞	Les limites du gréement (ses faiblesses)	😊 😐 😞
Les différentes allures	😊 😐 😞	Quand manœuvrer ; Les secteurs dangereux ; les priorités ; quand affaler	😊 😐 😞
Les virements	😊 😐 😞	La vitesse (accélérer, ralentir)	😊 😐 😞
La gestion de la barre	😊 😐 😞	La navigation sans barre	😊 😐 😞
Préparation au départ à la voile	😊 😐 😞	Gestion de l'assiette - Déplacements des équipiers	😊 😐 😞
Réduire la voilure (les ris)	😊 😐 😞		
<i>Commentaires :</i>			

## Les manœuvres à la côte (port et plage)

<u>Arriver</u>		<u>Partir</u>	
gérer la vitesse	😊 😐 😞	la préparation (réflexion, briefing)	😊 😐 😞
gérer les espaces restreints	😊 😐 😞		
<u>Les arrivées sur plage</u>		<u>Les mouillages</u>	
L'anticipation sur la manœuvre à utiliser pour le futur départ	😊 😐 😞	les paramètres (calcul marée...)	😊 😐 😞
<i>Commentaires :</i>			

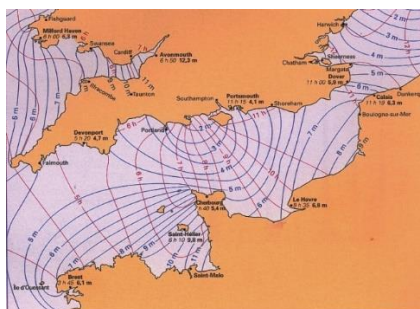
## Navigation - Météo et marées

La navigation			
Lire et utiliser une carte	😊 😐 😞	Le point en vue de terre	😊 😐 😞
Le balisage	😊 😐 😞	Annoncer les dangers	😊 😐 😞
Suivre un cap, un alignement	😊 😐 😞	Préparer sa route	😊 😐 😞
Alerter	😊 😐 😞	La dérive	😊 😐 😞
<i>Commentaires :</i>			



## La météo - Les marées

<b>La météo - Les marées</b>			
Lecture des documents	😊 😐 😞	Marnage et calcul de hauteur d'eau	😊 😐 😞
La carte météo	😊 😐 😞	Le bulletin météo	😊 😐 😞
L'adaptation des activités en fonction de la météo (sens marin)	😊 😐 😞		
<i>Commentaires :</i>			








## La Sécurité

### La sécurité et les facteurs humains

<b>La sécurité et les facteurs humains</b>			
<u>La situation de détresse</u>		<u>Les ouvrages règlementaires</u>	
Le matériel de sécurité	😊 😐 😞	RIPAM	😊 😐 😞
L'emploi de la VHF	😊 😐 😞	Division 240 : armement basique, cotier	😊 😐 😞
Le déclenchement des secours	😊 😐 😞		
La santé de l'équipage (La gestion du stress et de la fatigue)	😊 😐 😞		
<i>Commentaires :</i>			

## Les activités de groupe; en association; lors d'évènement

L'assurance des Individus et des bateaux			La gestion de l'équipage		
Les responsabilités des encadrants			Les qualités de l'animateur/responsable d'une activité (Leadership)		
<i>Commentaires :</i>					

# ATLANTIC CHALLENGE

## Les épreuves de l'Atlantic Challenge

<u>Les épreuves à l'aviron</u>		<u>Les épreuves à la voile</u>	
La joute de 2 nautiques à l'aviron (Rowing race)	😊 😐 😞	Le parcours sous voiles Parcours carré (Sailing race)	😊 😐 😞
Transfert de sac (jackstay transfer)	😊 😐 😞	Le parcours sous voiles sans safran	😊 😐 😞
La Yole du Capitaine (Captain's Gig)	😊 😐 😞	Le parcours sous voiles Parcours triangulaire (Sailing race)	😊 😐 😞
Le slalom à l'aviron sans safran. (Rowing slalom)	😊 😐 😞	L'Homme à la Mer (Man Over Board)	😊 😐 😞
Navigation (Navigation)	😊 😐 😞		
<u>Les épreuves mixtes</u>			
Régate à la voile et à l'aviron Parcours triangulaire (Oars & sails)	😊 😐 😞	Remorquage (towing race)	😊 😐 😞
Régate à la voile et à l'aviron Course longue (Passage race)	😊 😐 😞		
<u>Autres épreuves</u>			
L'Esprit	😊 😐 😞	Matelotage (Ropework)	😊 😐 😞

Commentaires :

## Mon CV Nautique

### Mes expériences et mes sorties

Sortie		Sortie	
Date :		Date :	
Bateau/Type :		Bateau/Type :	
Lieu(x) :		Lieu(x) :	
Activité (s)		Activité (s)	
Savoir-faire pratiqué :		Savoir-faire pratiqué :	
Manœuvres :		Manœuvres :	
Conditions rencontrées (vent, mer, courants) :		Conditions rencontrées (vent, mer, courants) :	
Postes occupés :		Postes occupés :	
Appréciations personnelles		Appréciations personnelles	
Sortie		Sortie	
Date :		Date :	
Bateau/Type :		Bateau/Type :	
Lieu(x) :		Lieu(x) :	
Activité (s)		Activité (s)	
Savoir-faire pratiqué :		Savoir-faire pratiqué :	
Manœuvres :		Manœuvres :	
Conditions rencontrées (vent, mer, courants) :		Conditions rencontrées (vent, mer, courants) :	
Postes occupés :		Postes occupés :	
Appréciations personnelles		Appréciations personnelles	

## Mes expériences et mes sorties II

Sortie		Sortie	
Date :		Date :	
Bateau/Type :		Bateau/Type :	
Lieu(x) :		Lieu(x) :	
Activité (s)		Activité (s)	
Savoir-faire pratiqué :		Savoir-faire pratiqué :	
Manœuvres :		Manœuvres :	
Conditions rencontrées (vent, mer, courants) :		Conditions rencontrées (vent, mer, courants) :	
Postes occupés :		Postes occupés :	
Appréciations personnelles		Appréciations personnelles	
Sortie		Sortie	
Date :		Date :	
Bateau/Type :		Bateau/Type :	
Lieu(x) :		Lieu(x) :	
Activité (s)		Activité (s)	
Savoir-faire pratiqué :		Savoir-faire pratiqué :	
Manœuvres :		Manœuvres :	
Conditions rencontrées (vent, mer, courants) :		Conditions rencontrées (vent, mer, courants) :	
Postes occupés :		Postes occupés :	
Appréciations personnelles		Appréciations personnelles	

## Mes stages de formation et de pratique

Type et niveau du stage :		Type et niveau du stage :	
Organisateur du stage :		Organisateur du stage :	
Type(s) de bateau(x)		Type(s) de bateau(x)	
Lieu (x) :		Lieu (x) :	
Conditions rencontrées (vent, mer, courants)		Conditions rencontrées (vent, mer, courants)	
Postes occupés :		Postes occupés :	
Expérience(s) acquise(s)		Expérience(s) acquise(s)	
Nom du/des formateurs		Nom du/des formateurs	
Type et niveau du stage :		Type et niveau du stage :	
Organisateur du stage :		Organisateur du stage :	
Type(s) de bateau(x)		Type(s) de bateau(x)	
Lieu (x) :		Lieu (x) :	
Conditions rencontrées (vent, mer, courants)		Conditions rencontrées (vent, mer, courants)	
Postes occupés :		Postes occupés :	
Expérience(s) acquise(s)		Expérience(s) acquise(s)	
Nom du/des formateurs		Nom du/des formateurs	



## Formation complémentaires acquises

Permis bateau mer		Permis bateau rivière	
Brevet de secouriste		Brevet de Surveillant de baignade	
Certificat de radiotélégraphiste restreint			
Brevet d'Etat (Préciser)			
Formation Maritime professionnelle (Préciser)			
Autres (Préciser) :			

## Le suivi des acquis au sein de mon association

Les associations sont invitées à utiliser ce livret et à proposer d'annoter, par les moyens qu'elles désirent la progression des pratiquants VA.

A effectué 20 sorties à l'aviron comme équipier	Validation par l'association	A effectué 20 sorties à la voile comme équipier	Validation par l'association
A effectué 20 sorties à l'aviron comme Patron d'embarcation	Validation par l'association	A effectué 20 sorties à la voile comme Patron d'embarcation	Validation par l'association

## Les modules de la Fédération dans les associations affiliées Fédération Voile Aviron

La fédération propose 12 modules référentiels pour la formation individuelle ou encadrée.

### Je suis ma progression à travers les modules

Nom du module	Nom et appréciation de l'évaluateur Date de l'évaluation		Nom du module	Nom et appréciation de l'évaluateur Date de l'évaluation	
1 – Navigation	○ Niveau équipier ○ Niveau P.E	Nom Date	7 – Les manœuvres	○ Niveau équipier ○ Niveau P.E	Nom Date
2 – Marées et météo	○ Niveau équipier ○ Niveau P.E	Nom Date	8 – Les rassemblements nautiques	○ Niveau équipier ○ Niveau P.E	Nom Date
3 – Embarquement débarquement	○ Niveau équipier ○ Niveau P.E	Nom Date	9 – sécurité	○ Niveau équipier ○ Niveau P.E	Nom Date
4 – matelotage et voilerie	○ Niveau équipier ○ Niveau P.E	Nom Date	10 – La détresse	○ Niveau équipier ○ Niveau P.E	Nom Date
5 – Les Techniques de l'aviron	○ Niveau équipier ○ Niveau P.E	Nom Date	11 – La réglementation et l'étiquette navale	○ Niveau équipier ○ Niveau P.E	Nom Date
6 – Le vent et la voile	○ Niveau équipier ○ Niveau P.E	Nom Date	12 – La gestion d'équipage	○ Niveau équipier ○ Niveau P.E	Nom Date

**Le brevet de Patron d'Embarcation**  
**Validation par le président de l'association**

Période d'évaluation :	Du	Au	
<u>Observations :</u> Théorie :  Pratique :  Leadership :			
Nom du valideur :	Nom du Président de la FVA :		
Date de la validation :	Date :		
Association et fonction du valideur :	Signature		

NB: le brevet de Patron d'Embarcation n'est pas reconnu par l'état et il ne se substitue pas aux brevets accordés par les fédérations sportives.

Il ne donne pas le droit d'encadrer des mineurs.

Le Patron d'embarcation reste responsable de ses actes.

En association, seul le président d'association a autorité pour décider à qui il peut confier le bateau de l'association.

La FVA ne fait qu'aider à valider les compétences minimales nécessaires à l'accomplissement de cette fonction.

**Coordonnées de la Fédération Voile-Aviron**

Mail [federation.voileaviron@gmail.com](mailto:federation.voileaviron@gmail.com)

Lien du site de la FVA : <http://voileaviron.org>