

Niveau 1 Catamaran (Initiation) : Vous n'avez pas d'expérience

Une première approche où l'on aborde surtout la connaissance globale nécessaire (sécurité, manœuvres de base, découverte de l'embarcation) pour aller naviguer sur un plan d'eau sans difficulté, et dans des conditions météo faciles et stables.

Programme :

- Manœuvres : s'arrêter, ralentir et accélérer avec l'écoute, empanner.
- Conduite : naviguer au travers, bateau à plat, se diriger avec la barre, savoir d'où vient le vent, découvrir la navigation au trapèze.
- Sécurité : ressaler son bateau, exécuter les gestes de détresse, se regrouper et attendre les consignes du moniteur.
- Technologie, théorie : gréer le bateau, se préparer à partir seul ou avec l'aide du moniteur, connaître la terminologie du catamaran.

Conseils :

- Les premières sensations étant quasiment instantanées, il s'agit de comprendre comment ça marche !
- Nous vous conseillons d'effectuer au **minimum** un stage d'une semaine.

Niveau 2 Catamaran (Perfectionnement) : Vous possédez déjà quelques bases

Un cursus de perfectionnement où l'on conforte ses connaissances et découvre les différentes facettes de l'activité, pour évoluer et se repérer dans un périmètre, et s'adapter aux évolutions de la route et du temps dans des conditions météo maniables.

Niveau requis :

- Connaître les premières techniques de sécurité : ressilage et conduites à tenir individuellement en cas de difficultés.
- Etre capable de préparer son catamaran pour une navigation (réaliser les nœuds, gréer et s'équiper de manière adaptée).
- Connaître et exécuter les manœuvres de base : arrêt, accélération, virement de bord...
- Connaître le vocabulaire spécifique : virer, empanner, loffer, abattre...
- Connaître les premiers moyens pour réguler la vitesse.

Programme :

- Manœuvres : prendre ou enlever un ris, partir et revenir par toute orientation du vent, tirer des bords, réaliser un appontement.
- Conduite : régler écoutes et chariot, conduire au près, réguler sa vitesse, régler l'assiette latérale, reconnaître les allures, pratiquer la navigation au trapèze.
- Sécurité : ressaler le bateau retourné, connaître et respecter les consignes de sécurité et les règles de priorité, se préparer au remorquage, vérifier son matériel.
- Technologie, théorie : faire le nœud de chaise, connaître les chronologies simples de manœuvre.

Conseils :

- Cette étape d'apprentissage est primordiale et nécessite de l'expérience en navigation.
- 2 semaines de stage **minimum** sont nécessaires pour l'obtention de ce niveau.

Niveau 3 Catamaran (Performance) : Vous contribuez activement à la marche du bateau

Un cursus de maîtrise où le bateau, bien que n'ayant pas encore livré tous ses secrets, est suffisamment connu pour être réellement exploité. Les différentes facettes de l'activité sont intégrées et l'on devient un navigateur complet pour naviguer en performance dans un périmètre de difficulté moyenne et être opérationnel à tous les postes dans des conditions météo agitées.

Niveau requis :

- Connaître et savoir appliquer les principales règles de sécurité individuelle et collective pour la navigation en catamaran.
- Savoir vérifier son matériel.
- Pratiquer aisément le trapèze.
- Exécuter les manœuvres de base sans difficulté (empannage, virement de bord, marche arrière...).
- Savoir se repérer par rapport au vent et au plan d'eau : appréhender la stratégie (gain au vent et sous le vent).

Programme :

- Manœuvres : négocier un départ et une arrivée dans les vagues, virer rapidement grâce à l'assiette, contrôler l'empannage sous spi.
- Conduite : naviguer sur une seule coque, barrer au trapèze, naviguer à toutes les allures, louvoyer, régler en fonction du vent apparent.
- Sécurité : récupérer un équipier (simulé) à l'eau, remorquer, dégréer sur l'eau.
- Technologie, théorie : calculer la marée, interpréter une carte météo, connaître les chronologies approfondies de manœuvres, faire les petites réparations.

Conseils :

- 2 à 3 semaines de stage **minimum** sont nécessaires pour affiner les sensations et augmenter les compétences techniques.

Niveau 4 Catamaran (Performance) : Vous avez déjà de sérieuses références

L'autonomie, où la recherche d'autres espaces de navigation, la gestion de son activité, permettent aux multiples expériences de se concrétiser : c'est le domaine de l'expertise (anticiper, optimiser, faire face aux nouvelles situations et conditions météo et adapter sa navigation aux imprévus).

Niveau requis :

- Etre capable d'intervenir sur un problème de sécurité constaté (homme à la mer, casse matérielle...).
- Bien connaître le matériel, de sa préparation à son optimisation pour des adaptations à la performance et à la navigation intensive.
- Naviguer sans problème en double trapèze.
- Barrer au trapèze.
- Connaître tous les moyens de contrôle du bateau pour tenir un cap à grande vitesse : équilibre, réglages, coordination barreur-équipier...

Programme :

- Manœuvres : affiner les profils, manœuvrer en solo, s'arrêter et réguler sa vitesse dans la brise.
- Conduite : naviguer en surpuissance, repérer les réglages pour la performance, optimiser sa position au trapèze, naviguer en performance en double trapèze et sous spi.
- Sécurité : faire face à la casse de matériel sur l'eau, choisir son lieu de départ et sa zone de navigation.
- Technologie, théorie : interpréter une carte météo, se préparer et préparer le bateau, connaître la théorie du catamaran.

Conseils :

- Pour une parfaite maîtrise, optez pour 2 à 3 semaines de stage, compte tenu du fait qu'à ce niveau, tactique et stratégie entrent en jeu...
- Parvenu à ce degré de maîtrise, vous pouvez intégrer le cursus de formation au monitorat et poursuivre avec un stage de validation technique 5 (stage niveau 5 catamaran).