

Correction Fiche Evaluation

1) Est ce que le port du gilet de sauvetage est obligatoire ou conseillé ?

- Le port du gilet est conseillé sur tous les supports, pour tous les niveaux de pratique, pour toutes les conditions météorologiques.

Oui, car le principe de prudence et de bonne conduite veut que l'on porte un gilet de sauvetage correctement capelé quelque soit le niveau de pratique, les conditions météorologiques et (ou) le support à voile.

- Le port du gilet est conseillé sur tous les supports, pour débutant uniquement, pour toutes les conditions météorologiques.

Non, car le port du gilet n'est pas en lien direct avec le niveau de pratique. Il faut garder en tête qu'un débutant peut avoir le même type d'accident qu'un confirmé et l'issue en sera identique.

- Le port du gilet est conseillé sur tous les supports, pour tous les niveaux de pratique et à partir de force 3.

Non, il n'est pas conseillé ou obligatoire de porter un gilet dans tel type ou tel type de conditions météorologiques. Le règlement intérieur de certaines structures nautiques oblige le port du gilet (exemple : pour les prises de ris, pour les manœuvres à l'avant du bateau, sous spi...).

- Le port du gilet est obligatoire pour tous les supports à voile allant à plus de deux milles d'un abri, pour tous les niveaux de pratique, pour toutes les conditions météorologiques.

Non, car le port du gilet n'est pas obligatoire à partir d'une certaine distance du rivage. Par contre, la réglementation maritime oblige la présence des gilets à bord du bateau que l'on soit à 300 mètres du bord ou à plusieurs milles.

2) A quoi correspondent les newtons sur un gilet de sauvetage ?

- Un gilet de sauvetage peut être appelé ainsi que si celui ci fait 100 newtons au minimum.

Oui, car en dessous de 100 newtons, on est dans le cas d'une aide à la flottabilité.

- Le newton est l'unité de mesure du poids.

Oui, car contrairement aux idées reçues le poids s'exprime en newton et la masse en kilogramme.

- Il est conseillé de vérifier annuellement un gilet de sauvetage.

Oui, surtout dans le cas d'un gilet ne servant que très peu dans l'année.

- Un gilet de sauvetage peut être appelé ainsi que si celui ci fait 50 newtons.

Non, car en dessous de 100 newtons, on est dans le cas d'une aide à la flottabilité.

3) Combien faut-il mettre de couches de vêtements en hiver ? X

- La combinaison néoprène seule suffit.

Non, car pour qu'une combinaison néoprène soit efficace, il faut qu'elle soit mouillée. Il faut alors se mettre à l'eau régulièrement pour conserver une fine pellicule d'eau entre le néoprène et le corps. Cette fine pellicule d'eau se réchauffe au contact du corps.

- Il faut trois couches de vêtements pour avoir une bonne isolation au froid.

Oui, car la première couche (près du corps) sert à évacuer la transpiration. La deuxième couche retient la chaleur émise par le corps. La troisième couche isole le corps de l'extérieur.

- Il faut mettre trois couches de vêtements quelque soit leurs matières.
Non, car l'isolation dépend du choix des matières ainsi que de leur positionnement.

- Il faut un maximum de couche de vêtements.
Non, car cela ne sert à rien de s'engoncer dans des vêtements.

4) Quelle tenue vestimentaire proposeriez vous pour un planchiste quand les conditions météorologiques sont ventées mais avec un beau temps et des températures élevées ? X

**- Des chaussons légers, une combinaison courte (type shorty), un coupe vent.
Oui, car cette tenue est adaptée à ces conditions météorologiques.**

- Des chaussons en néoprène épais, une combinaison intégrale en néoprène, un coupe vent.
Non, car le planchiste sera habillé trop chaudement et ne sera pas à l'aise.

- Des chaussons légers, une combinaison courte (type shorty), une veste de ciré.
Non, car la veste de ciré n'est pas un vêtement adapté pour la navigation en planche à voile.

- Des chaussons légers, un short, un tee-shirt en lycra.
Non, car dans cette tenue n'est pas adaptée pour des conditions météorologiques ventées. Le planchiste risque d'avoir rapidement froid à cause du vent.

5) Est ce que les chaussures sont importantes pendant une séance de voile ? X

- Les chaussures sont inutiles car elles enlèvent toute sensation et notamment en planche à voile.
Non, car elles protègent des chocs. Il faut choisir des chaussures adaptées au type de support.

- Les tongs sont considérées comme des chaussures de voile.
Non, car les tongs ne sont pas solidaires du pied et n'ont aucun rôle de protection. De plus, sur une surface mouillée, les tongs glissent beaucoup.

- Les chaussures sont utiles uniquement à terre pour ne pas se faire mal soit sur le goudron soit sur la plage (tesson de bouteille, épines d'Oursin...).

Non, car les chaussures sont aussi utiles à terre que sur l'eau. Elles protègent des chocs.

- Les chaussures permettent d'éviter de se faire mal aux pieds pendant la navigation.

Oui. Des chaussures fermées sont conseillées afin d'avoir une protection optimale.

6) Quels accessoires sont indispensables pour se protéger du soleil ? X

**- Bouteille d'eau, lunettes de soleil, tee-shirt, casquette, crème solaire.
Oui, car ces équipements sont indispensable pour une bonne protection.**

- Une peau bien bronzée suffit.

Non, car il faut se protéger quelque soit la pigmentation de la peau. La réverbération sur l'eau étant très importante, il faut également porter des lunettes de soleil. La casquette permet d'éviter l'insolation. La bouteille d'eau permet d'éviter la déshydratation.

- Uniquement se protéger quand on est très blanc et une bouteille d'eau.

Non, car il faut se protéger quelque soit la pigmentation de la peau. La casquette permet d'éviter l'insolation, les lunettes protègent de la réverbération.

- Lunettes de soleil et crème solaire suffisent.

Non, car c'est insuffisant. La casquette permet d'éviter l'insolation. Les lunettes protègent de la réverbération. La bouteille d'eau permet d'éviter la déshydratation. Le tee-shirt protège également des coups de soleil et évite les irritations dues aux frottements du gilet de sauvetage sur la peau.

7) Citer les proportions à respecter en glucides, protides et lipides pour avoir une bonne alimentation : X

- La proportion est de 1 Glucide, 4 Protides et 2 Lipides.

Non, car la proportion pour avoir une alimentation équilibrée (sur 24 heures) est de 4 Glucides, 2 Protides et 1 Lipide.

- La proportion est de 4 Glucides, 1 Protide et 2 Lipides.

Non, car la proportion pour avoir une alimentation équilibrée (sur 24 heures) est de 4 Glucides, 2 Protides et 1 Lipide.

- La proportion est de 4 Glucides, 2 Protides et 1 Lipide.

Oui, cela correspond à la proportion à respecter pour avoir une alimentation équilibrée (sur 24 heures).

- La proportion est de 2 Glucide, 1 Protide et 4 Lipides

Non, car la proportion pour avoir une alimentation équilibrée (sur 24 heures) est de 4 Glucides, 2 Protides et 1 Lipide.

8) Lors d'un effort physique quelle quantité d'eau faut-il boire ? X

- Boire entre 2 et 3 litres.

Oui. Selon les spécialistes, la voile nécessite de boire trois litres.

- A chaque fois que la sensation de soif se fait sentir et boire jusqu'à ce que la sensation disparaisse.

Non, car il faut boire régulièrement et en petite quantité. Il ne faut pas attendre la sensation de soif pour boire.

- Ne pas boire pendant un effort physique.

Non, car si l'activité physique le permet, il est possible de boire pendant un effort physique.

- Conserver une hydratation minimale journalière.

Oui. Il faut s'hydrater tout au long d'une séance d'activité physique. Il est préconisé par les spécialistes de boire en petite quantité (10 à 20cl), toutes les 20 à 30 minutes et avant toute sensation de soif (s'il y a sensation de soif c'est que l'organisme est en manque d'hydratation).

9) Quelles conditions faut-il respecter pour porter une charge lourde ? X

- Avoir la charge le plus près du corps.

Oui. Plus la charge est près du corps et moins le dos est en porte-à-faux.

- Avoir le dos droit.

Oui. Le poids de la charge doit être réparti sur l'axe vertical de la colonne vertébrale.

- Plier les jambes et garder le dos droit lorsque la personne soulève et pose la charge.

Oui. C'est le seul moyen de ne pas se faire mal au dos.

- Soulever la charge en étant le plus proche possible de celle-ci.

Oui. En ce mettant à la verticale de la charge, l'individu conserve une charge dans l'axe de la colonne vertébrale.

10) Quelle est la bonne position du corps pour lever un gréement de planche à voile ?

- La meilleure position est celle où le véliplanchiste se sent le mieux.

Non, car cela peut avoir des conséquences sur le dos à plus ou moins long terme. Il est très important d'adopter une bonne position dès le début.

- La bonne position est jambes tendues et le dos à 90 degrés des jambes.

Non, car dans cette situation le bas du dos est extrêmement sollicité.

- La bonne position est jambes fléchies et le dos courbé.

Non, car cette position ne permettrait pas de contrecarrer le poids de la voile sans fournir un gros effort au niveau du dos (avec le risque de se blesser).

- La bonne position est jambes fléchies et dos droit.

Oui. Dans ce type de position, le dos est le moins sollicité. De plus, lorsque le véliplanchiste soulève sa voile ce n'est pas sa force qui relève sa voile mais bel et bien son poids qui est en opposition à celui de la voile.