



Gardien·ne du bateau

Lae bosco veille à l'entretien et à l'intégrité du bateau. Ce rôle développe l'observation préventive, la responsabilité collective sur le matériel et l'autonomie technique. C'est un poste stratégique qui permet à l'équipage de naviguer sereinement.

✨ INSPIRÉ DE BERNARD MOITESSIER

Il est une figure légendaire de la voile contemplative et de la longue route. **Bricoleur génial et amoureux de ses bateaux**, il entretenait chaque cordage, chaque poulie avec un soin méticuleux. Pour lui, l'autonomie en mer passait d'abord par **la connaissance intime du bateau et la capacité à tout réparer soi-même**.

Lors du Golden Globe 1968, en tête de la course, il choisit de continuer vers le Pacifique plutôt que de gagner, prolongeant son tour du monde à 37 000 milles. « Je continue parce que je suis heureux en mer », écrira-t-il. Son livre *La Longue Route* reste une référence sur l'autonomie technique et le respect des éléments.

🌿 CELA T'AIDERA À CULTIVER...

L'attention préventive

Repérer les signes avant-coureurs d'usure ou de panne.

La responsabilité partagée

Mobiliser l'équipage sur l'entretien quotidien.

L'autonomie technique

Développer la capacité à diagnostiquer et réparer.

👐 SECOND SOIGNEUX

Tisserand·e du collectif

Le·la second soigneur veille au bien-être de l'équipage, facilite la parole et régule les tensions. Ce rôle développe l'écoute, le courage de nommer les difficultés et la capacité à créer des espaces de coopération bienveillante.

✨ INSPIRÉ D'ISABELLE AUTISSIER

Elle est la première femme à boucler un tour du monde en solitaire en compétition (1991). Ingénieure agronome et océanographe, elle combine rigueur scientifique et sensibilité humaine.

Ses récits de navigation témoignent d'une attention profonde aux équilibres fragiles : ceux de la mer, du bateau, et de l'âme humaine face à la solitude et aux éléments.

🌿 CELA T'AIDERA À CULTIVER...

L'écoute active

Capter les signaux faibles : fatigue, tension, besoin non exprimé.

La facilitation bienveillante

Créer des espaces où chacune peut s'exprimer sans jugement.

La régulation collective

Nommer les tensions avant qu'elles ne s'enkystent, proposer des outils.

🧭 NAVIGATEURICE

Boussole de l'équipage

Lae navigateur·rice prépare les routes, suit la météo et anticipe les décisions de navigation. Ce rôle développe la vision d'ensemble, la planification et la communication des informations essentielles pour que l'équipage comprenne où il va et pourquoi.

✨ INSPIRÉ DE CAPUCINE TROCHET

Elle est une aventurière des mers et militante de la sobriété heureuse. Elle parcourt les océans sur de vieux gréements low-tech, sans GPS ni pilote automatique, en quête d'une navigation plus lente et plus consciente.

Elle incarne une approche résiliente et poétique de la voile, où l'essentiel prime sur la performance.

🌿 CELA T'AIDERA À CULTIVER...

La vision stratégique

Anticiper les conditions et proposer des options.

La pédagogie

Expliquer clairement les choix de route à l'équipage.

La veille météo

Développer une lecture fine des prévisions et du ciel.

🔍 CAMBUSIER·ÈRE

Cheffe d'orchestre du carré

Lae cambusier·ère organise l'approvisionnement, les repas et la convivialité au carré. Ce rôle développe la créativité dans la contrainte, l'attention aux besoins du groupe et l'organisation logistique invisible qui fait tourner le quotidien.

✨ INSPIRÉ DE TRACY EDWARDS

Elle a couru la Whitbread 1985-86 : seule femme à bord, reléguée à la cuisine malgré ses compétences en navigation. Elle transforme ce rôle stigmatisé en **observatoire privilégié des dynamiques d'équipage**.

Alors, en 1989, elle monte et skipe Maiden, premier équipage entièrement féminin engagé dans la Whitbread, qui termine deuxième de sa classe et remporte deux étapes. Et TOC !

🌿 CELA T'AIDERA À CULTIVER...

La créativité dans la contrainte

Transformer les limites (provisions, météo, fatigue) en opportunités.

L'attention aux besoins

Repérer qui a faim, soif, froid, fatigue avant même qu'il le demande.

L'organisation invisible

Structurer le quotidien collectif par les repas, les pauses, les moments partagés.

La sollicitude active

Nourrir les corps et le moral de l'équipage, créer du lien autour de la table.

TES MISSIONS DE NAVIGATEURICE

Le matin

- Consulter et partager la météo du jour
- Préparer la navigation avec l'équipage (carte, route, waypoints)
- Anticiper horaires de marées et fenêtres météo

En navigation

- Faire le point régulièrement avec l'équipage
- Expliquer les décisions de route et les alternatives
- Adapter le plan si la météo ou la fatigue changent

Le soir

- Valider le mouillage ou le port avec la monitrice
- Anticiper la navigation du lendemain
- Clôturer le livre de bord

QUESTIONS POUR T'AIDER

- Quel est notre objectif aujourd'hui ?
- Qu'est-ce qui pourrait nous forcer à changer de plan ?
- Est-ce que tout le monde comprend la route prévue ?

ET À TERRE ?

Dans un projet collectif :

Tenir le cap d'un projet, anticiper les obstacles, communiquer la stratégie à l'équipe pour que chacune comprenne la direction et les décisions.

Anacoluthe.org - CC-BY-NC-SA

TES MISSIONS DE CAMBUSIER·ÈRE

Le matin

- Vérifier les provisions (eau, nourriture, goûter)
- Prévoir les repas selon durée de nav et météo prévue
- Organiser le stockage accessible pour la journée

En navigation

- Lancer les repas/goûters aux bons moments
- Adapter les préparations selon l'état de la mer
- Ranger au fur et à mesure pour garder le carré fonctionnel

Le soir

- Faire l'inventaire des provisions restantes
- Nettoyer et ranger la cambuse
- Anticiper le prochain ravitaillement
- Noter ce qui a bien/moins bien fonctionné

QUESTIONS POUR T'AIDER

- Qui n'a pas assez bu/mangé aujourd'hui ?
- Comment adapter le prochain repas à la météo prévue ?
- Qu'est-ce qui faciliterait la vie de l'équipage demain ?

ET À TERRE ?

Celui·celle qui nourrit voit tout, sait qui va bien, qui décroche, qui a besoin de quoi. C'est un **poste d'observation stratégique** sur le groupe. La logistique invisible (courses, repas, rangement) structure le quotidien collectif et crée les conditions du bien-être de toutes.

Anacoluthe.org - CC-BY-NC-SA

TES MISSIONS DE BOSCO

Le matin

- Faire le tour du pont : vérifier gréement, cordages, voiles
- Contrôler les points d'usure et signaler les anomalies
- Organiser les petites réparations avec l'équipage

En navigation

- Surveiller le bon fonctionnement du gréement sous voile
- Anticiper les manœuvres pour préserver le matériel
- Être attentif·ve aux bruits inhabituels

Le soir

- Ranger et rincer le matériel utilisé dans la journée
- Préparer les outils pour les réparations du lendemain
- Faire un point avec la monitrice sur l'état général du bateau

QUESTIONS POUR T'AIDER

- Vu le programme et la météo, qu'est-ce qui mériterait une vérification spécifique aujourd'hui ?
- Est-ce qu'on a tout ce qu'il faut pour réparer ça ?
- Comment tel système fonctionne ? qui peut me l'expliquer ?

ET À TERRE ?

Au travail, en famille, en coloco :

Le soin préventif du matériel collectif (voiture, outils, vélos, matériel partagé) évite les pannes et crée de la sécurité. Observer, anticiper, réparer plutôt que remplacer = autonomie et sobriété.

Anacoluthe.org - CC-BY-NC-SA

TES MISSIONS DE SECOND SOIGNEUX

Le matin

- Proposer le rituel du tableau d'équipage (météo intérieure, rôles du jour)
- Vérifier que tout le monde se sent inclus dans la journée
- Repérer les signaux de fatigue ou de tension

En navigation

- Être attentif·ve aux dynamiques relationnelles
- Proposer des pauses si l'équipage est tendu ou fatigué
- Valoriser les coopérations spontanées

Le soir

- Animer ou co-animer le débrief collectif
- Faire circuler la parole équitablement
- Proposer une carte Joker si une tension apparaît

QUESTIONS POUR T'AIDER

- Comment va chacune aujourd'hui ?
- Y a-t-il une tension qui mériterait qu'on en parle ?
- Qu'est-ce qu'on a bien fait ensemble aujourd'hui ?

ET À TERRE ?

Dans un projet, en famille, entre ami·es :

Faciliter la parole, nommer les non-dits, réguler les tensions avant qu'elles n'exploient = compétences clés de la coopération.

Anacoluthe.org - CC-BY-NC-SA



ACCUEIL & PRÉSENTATIONS

Le premier après-midi – 20-30 min

Ce moment pose les fondations d'une semaine de coopération réelle. Exprimons nos attentes dès maintenant, pour donner les clés à lae moniteurice pour construire un programme qui nous convient, et constatons la diversité des motivations de chacun-e.

Vous êtes six inconnues qui allez partager 12m² pendant 6 jours. Avant de plonger dans l'action (courses, inventaire, topo sécu), prenons le temps de nous rencontrer vraiment.

Sans expression des attentes, lae moniteurice navigue à l'aveugle. Les déceptions de fin de stage viennent souvent d'espoirs jamais formulés. Vos attentes l'aideront à construire un programme qui combine vos envies, les impératifs météo et les objectifs techniques du stage.

★ LE P'TIT TIP'S

Ici, personne ne vous connaît. Personne n'attend de vous que vous soyez "comme d'habitude". C'est une occasion rare : vous pouvez explorer une autre version de vous-même, sortir de vos automatismes, questionner votre posture et vos façons d'être en groupe.

Cette semaine, vous apprendrez la voile, et aussi à faire équipage. Ces compétences de coopération, vous les ramènerez à terre.



DÉCOUVRIR LES RÔLES

Le premier soir – 15-20 min

Naviguer demande de prendre soin de tout en même temps : le bateau, la route, les humains, les estomacs. Depuis toujours, les équipages se répartissent cette attention, pour être pointus sur tous ces aspects, et garder la vue d'ensemble.

Pour cette semaine, attribuons un rôle à chaque domaine d'attention. C'est une façon de s'initier progressivement à la posture de cheffe de bord (qui ellui doit garder une attention à tous ces domaines), ou de progresser sur un domaine spécifique en niveau avancé.

Cette semaine, vous allez incarner ces quatre rôles à tour de rôle. Pas pour jouer un personnage, mais pour développer des compétences réelles. C'est utile en mer comme à terre.

Chaque rôle est inspiré d'une marine qui l'a incarné de façon remarquable. Ces navigateurices vous montrent ce que ce rôle peut devenir quand on le porte vraiment.

★ LE P'TIT TIP'S

Osez le rôle qui vous intimide. C'est souvent celui qui vous fera le plus grandir. Et rappelez-vous : les rôles tournent chaque jour, vous les explorerez tous.



ACCORDS D'ÉQUIPAGE

Le premier soir – 30-45 min

Transformons les normes implicites en engagements co-construits. Posons ensemble les règles du vivre-ensemble et créons un cadre où chacun-e se sent légitime à exprimer ses besoins.

Une semaine en équipage, c'est vivre ensemble 24h/24 dans 12m² flottants. Dormir, manger, naviguer, affronter la météo, prendre des décisions qui engagent tout le monde.

Sans cadre explicite, vous allez naviguer à vue dans le vivre-ensemble : supposer ce qui est OK pour les autres, compenser en silence, accumuler les frustrations.

Les accords d'équipage, c'est votre contrat social explicite. Pas une liste de règles imposées, mais des engagements d'humain à humain, co-construits.



★ LE P'TIT TIP'S

Ces accords sont les vôtres : modifiables ET opposables. Lae moniteurice facilite, mais c'est vous qui décidez ce qui compte. Si besoin de rediscuter, voir carte Joker J3.

📄 Prenez une feuille vierge. Au recto, notez toutes les propositions. Veillez à l'équilibre des temps de parole.



BRIEF MATIN

Tous les matins

Fin du petit-déjeuner, début de la journée. C'est le moment de passer du mode "individu" au mode "équipage" : passation des rôles, préparation, brief partagé.

Pendant le petit-déjeuner, chacune a posé sa météo perso et son intention du jour sur le tableau d'équipage. Le brief matin fait vivre ces mots : on échange si besoin, les rôles passent, chacune part préparer son domaine, puis on se retrouve pour briefier ensemble avant d'appareiller.

Sans ce temps, l'équipage démarre à froid. Les signaux de fatigue passent inaperçus : quelqu'une rame seule alors qu'on aurait pu s'adapter. Personne ne sait ce que les autres préparent : on découvre les problèmes en mer. La journée arrive sans qu'on l'ait choisie : on réagit au lieu de progresser.

Avec ce rituel, c'est l'inverse : on repère qui a besoin de soutien, on part avec une vision partagée de la journée, et chacune sait sur quoi iel veut progresser. L'équipage appareille aligné.



★ LE P'TIT TIP'S

La météo perso n'a pas à être justifiée. Un mot suffit. Si quelqu'une est en basse énergie, lae second soigneux du jour gardera un œil attentif.

1. EXPLORER LES THÈMES (15-20 min)

Lae monitrice lit chaque question. Ceux qui sont inspirés proposent. Tout noter, sans censure, sans chercher l'accord.

- Comment on se **parle** quand ça coince ? *Ton, moment, lieu, signes qu'on n'est pas OK*
- Comment on respecte les **rythmes** de chacune ? *Sommeil, pauses, besoin de solitude, énergie*
- Quel espace pour se **tromper** et apprendre ? *Feedback, patience, encouragements*
- Quel cadre pour s'**entraider** sans prendre la place ? *Conseils, observation, laisser essayer*
- Quelles limites sur l'**humour** ? *Surnoms, blagues, sujets sensibles*
- Qui fait quoi au **quotidien** ? *Repas, vaisselle, rangement, rappels*
- Quelle relation avec lae **monitrice** ? *Monitrice vs cheffe de bord, autorité, questions, aide*

2. REFORMULER & VALIDER (10 min)

Rester au verso : regrouper les idées proches, reformuler, pour passer du subjectif au quantitatif, mesurable, factuel. Ex : "respecter le sommeil" → "silence carré après 22h30"

Ensuite, noter au verso les accords reformulés. Puis, valider par tour de non-objection : "Ça nuirait au groupe ou à moi ?" Si oui → je propose un ajustement. Sinon → pas d'objection, je signe!

ANCRAGE

Afficher dans le carré. On y reviendra en M6 et M7. → Suite : M3

[Anacoluthe.org](https://anacoluthe.org) - CC-BY-NC-SA

1. LANCEMENT

Le tableau d'équipage est rempli (météo perso + intentions).

Tour de table : chacune peut clarifier sa météo et son intention du jour si iel le souhaite.

Sur cette base, lae monitrice propose une attribution pour les rôles du jour. Quand c'est OK, chacune part préparer son domaine.

2. PRÉPARATION PAR RÔLE

- **Navigateurice** : préparer le plan de nav et prendre la météo
- **Bosco** : mettre le voilier en état de navigation
- **Cambusier·ère** : anticipation repas

Lae second soigneur et les équipières sans rôle aident les trois rôles actifs à préparer.

3. BRIEFING PARTAGÉ

Lae second soigneur anime le brief. Chaque rôle partage :

- Nav : route, météo, points d'attention
- Bosco : état du bateau
- Cambuse : repas prévus
- Monitrice : consignes de sécurité, séances du jour

ANCRAGE

Notez dans le livre de bord : rôles du jour, séances prévues. On y reviendra ce soir (M5).

[Anacoluthe.org](https://anacoluthe.org) - CC-BY-NC-SA

1. BRISE-GLACE (5 min)

Option A - L'objet voyage : Chacune a choisi un objet en arrivant (dans son sac ou sur le bateau). On le montre et on explique pourquoi il nous représente ou compte pour nous.

Option B - Le nœud : On fait circuler un bout. Chacune fait un nœud (même maladroit) en disant son prénom et une chose qu'iel veut "attacher" à cette semaine. À la fin, le bout garde la trace de tout le groupe.

2. TOURS DE PAROLE (15-20 min)

Faisons plusieurs petits tours. Chacune répond en 1-2 phrases :

"Qu'est-ce qui t'a amenée ici ?"

"Qu'est-ce que tu aimerais vraiment apprendre techniquement cette semaine ?"

"Qu'est-ce que tu penses pouvoir apporter à l'équipage côté vivre-ensemble ?"

"Y a-t-il un petit truc en plus qu'on doit savoir sur toi ?" (contraintes, besoins, particularités)

ANCRAGE

Notons nos premières attentes sur la fiche bilan qu'on laissera dispo' dans la table à carte. On y reviendra après la première navigation, puis à mi-parcours (M6) et enfin, à la fin du stage (M7) pour vérifier qu'on a tenu le cap.

→ Prochaine étape : avitaillement, puis **M2 Accords**.

[Anacoluthe.org](https://anacoluthe.org) - CC-BY-NC-SA

1. DISTRIBUER LES 4 CARTES RÔLES

Chacune prend une carte au hasard et la lit en entier (recto + verso).

Les 4 rôles :

- **Bosco** (Bernard Moitessier) - Entretien, anticipation matérielle
- **Navigateurice** (Capucine Trochet) - Route, météo, vision d'ensemble
- **Second soigneur** (Isabelle Autissier) - Bien-être équipage, régulation
- **Cambusier·ère** (Tracy Edwards) - Repas, convivialité, observation

2. PARTAGE DES RÔLES

Commence qui veut. Chacune présente SON rôle aux autres.

- Le rôle et lae marine inspirante
- Les missions principales
- Ce qui vous marque dans ce rôle

3. TOUR DE RÉFLEXION

Chacune partage :

- Quel rôle m'attire ? Lequel m'intimide ?
- L'un de ces rôles me rappelle-t-il une situation vécue à terre ?

ANCRAGE

Les cartes rôles restent accessibles dans le carré. Demain matin (M4), vous attribuerez vos premiers rôles.

→ Prochaine étape : M4 Brief du matin (dès J2)

[Anacoluthe.org](https://anacoluthe.org) - CC-BY-NC-SA

DÉBRIEF SOIR

Tous les soirs

Ancrons les apprentissages techniques ET relationnels. En nommant ce qui a fonctionné dans le collectif, transformons cette journée de navigation en expérience d'apprentissage consciente.

La journée de navigation est finie. Vous avez manœuvré, appris, peut-être galéré. Ce débrief fait le point sur le technique et sur l'humain : qu'est-ce qui a marché ? Comment a fonctionné l'équipage ?

Prendre le temps de debriefer, ça nous aide à comprendre ce qu'on retient de la journée, à célébrer les réussites collectives, et à nommer ce qui coince avant que ça n'explose. C'est aussi le moment d'ajuster pour demain.

★ LE P'TIT TIP'S

On parle de fonctionnement collectif, on ne juge pas les individus. "Notre communication a été compliquée" plutôt que "Tu n'écoutes pas". C'est plus constructif et moins blessant.

Pour que le débrief ne dure pas trop longtemps, chacune fais son possible pour faire court et ne pas répéter pour confirmer. Pas besoin de commenter : si besoin, on transforme nos commentaires en propositions d'ajustements.

DÉBRIEF FINAL

Le dernier jour

Qu'est-ce qu'on ramène à terre ? Ce débrief transforme six jours de navigation en bagage durable.

C'est le dernier jour. Les sacs sont presque prêts, les trains réservés, la tête déjà un peu ailleurs. C'est tentant de zapper ce temps pour partir plus vite.

Pourtant, c'est maintenant que tout se joue. Sans ce moment, les compétences développées restent floues : on repart avec des souvenirs, mais sans mots pour décrire ce qu'on a appris. Les apprentissages s'évaporent.

Reprenez vos attentes de J1, vos rôles, vos accords. Nommez ce que vous ramenez. Ce débrief ancre les apprentissages et prépare leur transfert vers la vie à terre.

En parallèle : débrief technique collectif (bilan de progression équipage). Ensuite : debriefs individuels stagiaire/monitrice (technique + coopération).

★ LE P'TIT TIP'S

Ce n'est pas un tour de remerciements. C'est un temps d'introspection partagée. Laissez le silence faire son travail. Pas de commentaires pendant les tours : on écoute.

MI-PARCOURS

À mi-semaine – 20-30 min

On est à mi-chemin. Qu'est-ce qu'on garde, qu'est-ce qu'on change ?

Comme un débrief du soir, mais pour toute la première moitié du stage. On reprend les fondations posées en J1-J2 : nos attentes, nos accords, qui a testé quoi.

J3-J4, c'est le moment critique. La fatigue s'accumule, les petits agacements peuvent devenir des irritations, l'enthousiasme du début s'émousse. C'est normal, c'est prévisible. Ce point d'étape existe pour ça : nommer ce qui se passe vraiment, avant que ça ne s'enkyste.

Le but : tirer des leçons honnêtes de ce qu'on a vécu, et ajuster ce qui doit l'être avant la dernière ligne droite. Pas de langue de bois, pas de "tout va bien".

★ LE P'TIT TIP'S

Ayez sous les yeux : la feuille des attentes (M1) et les accords d'équipage (M2). Si une tension lourde émerge, sortez une carte Joker (J1 ou J3) plutôt que de tout traiter ici.

1. ON FAIT LE BILAN, CALMEMENT, ...

1. NOS ATTENTES (M1)

Reprenez la feuille des attentes, du programme du stage. On la lit ensemble et on compare aux séances réalisées.

☞ "Où on en est par rapport à tout ce qu'on voulait faire ?"

2. NOS ACCORDS (M2)

Relisez tranquillement les accords d'équipage et laissez infuser un peu.

☞ "Est-ce qu'ils tiennent ? Est-ce qu'on les respecte ?"

3. RÔLES, AVENTURES SPÉCIFIQUES

Qui a testé quel rôle ? Quelles situations inattendues a-t-on traversées ?

2. AJUSTEMENTS POUR LA SUITE

Formez des binômes. Chaque binôme choisit une thématique et prend 5 min pour préparer une proposition d'ajustement. Ensuite, chaque binôme présente sa proposition : on valide s'il n'y a pas d'objection, sinon on retravaille ensemble.

- **Nos Accords** : "Y a-t-il un accord à modifier, ajouter, supprimer ?"
- **Rotations & rôles** : "Faut-il changer les rotations ? Faut-il ajuster les rôles ?"
- **Séances et programme** : "Y a-t-il un domaine, une manœuvre sur lequel focaliser l'équipage d'ici J6 ? Modifie-t-on les escales ?"

Anacoluthe.org - CC-BY-NC-SA

1. DÉBRIEF TECHNIQUE

Lae monitrice anime.

- Retour sur les séances du jour
- Qu'est-ce qui a bien marché techniquement ?
- Qu'est-ce qui a été difficile ?
- Ce qu'on va travailler demain

2. DÉBRIEF COOPÉRATION

Lae second soigneur anime (sauf si iel ne le sent pas).

5 petits tours :

1. **Ressenti** : Comment je me sens ce soir ? (un mot)
2. **Rôle** : Qu'est-ce que j'ai appris dans mon rôle ?
3. **Réussite** : Un bon souvenir humain de la journée ?
4. **Caillou** : "Pour que ce soit parfait, j'aurais aimé..."
5. **Leçon** : "Pour moi, l'apprentissage du jour c'est ..."

3. AJUSTEMENTS

Si un caillou semble un peu "lourd" → proposer J1 "Conflit" ou J3 "Rediscuter les accords".

Ce qu'on peut ajuster pour demain : organisation, programme, accords, rôles.

📌 ANCRAGE

Dans le livre de bord à la dernière ligne avant de clôturer la page de la journée : Une ligne "débrief technique" et une ligne "débrief coopération"

→ Demain matin : M4 Brief du matin

Anacoluthe.org - CC-BY-NC-SA

1. TOUR DE PARTAGE (30 min)

Reprenez la feuille des attentes de J1 et les cadres de la semaine (rôles, accords, programme, ...).

Un tour, 2-3 min par personne. Chacune partage :

- Ce que j'ai découvert sur moi cette semaine
- Quel rôle m'a le plus appris, et quoi
- Ce que je ramène pour ma vie à terre

Parlez avec intention, écoutez avec attention.

2. ENGAGEMENT ACTION (5 min)

Chacune formule en une phrase : "Une chose concrète que je vais faire différemment grâce à cette semaine."

3. CLÔTURE (10 min)

- Mot de lae monitrice : reformuler les apprentissages communs
- Photo d'équipage

💡 BONUS (si le temps le permet)

AVANT : **Temps solo** : chacune prend 10-15min pour réfléchir seule, par écrit ou mentalement, avant le partage.

APRÈS : **Feedbacks croisés** : chacune peut offrir un feedback positif à quelqu'un : "Ce que j'ai apprécié chez toi cette semaine, c'est..."

Anacoluthe.org - CC-BY-NC-SA

GÉRER UN DÉSACCORD-CONFLIT

Quand la tension monte

Une tension coince et ça se voit : regards qui évitent, remarques qui piquent, silences lourds. C'est normal, ça arrive en vie collective. Prenons 15 minutes pour nommer ce qui se passe, s'écouter vraiment, et trouver comment continuer à naviguer ensemble.

Vous êtes en mer depuis quelques jours et une tension s'est installée. Entre deux personnes, ou dans tout le groupe. Les échanges sont tendus, certains se referment, d'autres réagissent vite. Ça pèse sur l'équipage. Ce n'est plus un simple désaccord : c'est un conflit qui bloque.

Sans régulation, la tension s'enkyste. On navigue côte à côte mais plus ensemble. Les non-dits s'accumulent, l'ambiance se dégrade, chacune perd de l'énergie à gérer ses émotions plutôt qu'à profiter du stage.

Avec ce temps de régulation, on désamorce. On s'exprime, on s'écoute, on trouve un terrain commun ou on décide de laisser reposer. L'équipage repart sur des bases plus saines, avec moins de poids sur les épaules.

POINT D'ATTENTION

Lae second soigneur du jour – ou lae monitrice si plus approprié – facilite. Veiller à l'équilibre des temps de parole – les plus silencieux ont peut-être le plus besoin de s'exprimer. Ne pas forcer la résolution : parfois, laisser reposer un désaccord jusqu'au lendemain est une issue valable.

REDISCUITER LE CADRE

Quand ça coince

Quelque chose grince. Un accord oublié, un programme qui ne correspond plus, une frustration qui monte. C'est normal : ce qui a été posé en J1 ne peut pas tout prévoir. On a le droit de renégocier.

L'équipage a posé des accords (M2) et un programme en début de stage. Quelques jours plus tard, ça coince : un accord n'était pas assez clair et ne semble pas respecté, ou le rythme/contenu technique frustre une partie de l'équipage. La tension monte, les non-dits s'accumulent.

Sans renégociation, la frustration s'enkyste et le ressentiment divise. L'objectif de ce moment est d'aider le passage des jugements interpersonnels au comblement d'un manque dans nos communs.

Revenir aux documents fondateurs (accords, attentes) permet de nommer ce qui coince, d'ajuster ensemble, et de repartir sur des bases acceptées par toutes, sans transformer ce qui est souvent un malentendu en jugement de valeur.

POINT D'ATTENTION

Lae second soigneur du jour facilite ce temps, en duo avec lae monitrice. Iel veille à ce que chacune puisse s'exprimer sans accusation. Lae monitrice valide les ajustements possibles côté technique et sécurité.

TEMPS SANS NAVIGATION

Pétrole ou coup de vent

Pas de nav aujourd'hui ? C'est frustrant, c'est normal. Et si on en faisait quelque chose ensemble ? Maîtriser la navigation à voile, ce n'est pas QUE du temps sur l'eau !

Vous êtes bloqués à terre pour plusieurs heures, voire la journée. Météo capricieuse : pétrole ou temps trop fort. Première leçon : l'humilité. En effet, ce moment nous rappelle à quel point les éléments nous dépassent. L'équipage est surpris, certains râlent, d'autres commencent à s'isoler.

Sans organisation proactive, ce moment contraint devient un moment subi. A l'inverse, avec un minimum de structure, il peut devenir un temps riche : repos, convivialité, apprentissage, bichonnage du bateau.

POINT D'ATTENTION

Lae second soigneur du jour, en duo avec lae monitrice, facilite ce moment d'émergence et d'organisation. Iel veille à ce que les besoins individuels soient respectés autant que les temps collectifs.

DEMANDE-RETOUR MONITEURICE

Communiquer avec lae monitrice

Tu voudrais dire quelque chose à lae monitrice mais tu hésites. Son statut peut intimider. Cette carte t'aide à formuler clairement.

Lae monitrice fait partie de l'équipage, mais iel ne peut pas deviner ce qui te travaille. Sans feedback, la frustration reste. Avec un feedback clair, iel peut ajuster ou expliquer. La transparence renforce la confiance.

EXEMPLES

- **Positif** : "Hier quand tu as réexpliqué calmement, ça m'a aidée. Merci beaucoup !"
- **Ajustement** : "On aimerait une crique plus calme ce soir. C'est possible ?"
- **Inconfort** : "Quand tu hausses le ton, je perds mes moyens. J'aurais besoin de consignes calmes."

POINT D'ATTENTION

Pas besoin de facilitateur : tu te lances, seule ou à plusieurs. Lae second soigneur peut soutenir si c'est collectif. Ne dramatisons pas l'usage de la carte : c'est juste de la méthode. Lae monitrice écoute sans se justifier immédiatement.

II DÉROULÉ

✨ **Faire émerger** : Chacune dit ce qu'il aimerait faire. Quelqu'une note tout, sans jugement. Les autres ne réagissent pas. Lae monitrice partage aussi ses envies, pour elle ou pour l'équipage. Les possibles sont multiples : ☹️ Topo technique ou météo · 🍷 Convivialité (jeu, balade, cuisine) · 🧑 Temps solo (repos, lecture) · 🛶 Entretien du bateau · ...

🌱 **Regrouper** : Lae second soigneur réunit les idées qui se ressemblent, en vérifiant avec celles qui les ont proposées si c'est OK.

👉 **Tour de "je rejoins"** : Relire les propositions une par une. Pour chacune, celles qui veulent participer lèvent la main. on note le nb. de participantes à côté des propositions

💡 **Proposer** : Une volontaire (autre que lae second) se lance : sa mission : proposer un programme qui tient compte des "je rejoins" et des contraintes (repas, horaires, logistique).

✅ **Valider** : Récap à voix haute. Tour d'objection : chacune dit s'il est OK ou s'il a une objection.

🚢 ANCRAGE

Au L.D.B., colonne Observations : "Journée à terre – [activités principales]". En fin de journée, un tour rapide : qu'est-ce qu'on a bien fait de ce temps contraint ?

Anacoluthe.org – CC-BY-NC-SA

1. DÉCIDER DE PARLER

Seule ou au nom de l'équipage ? Si tu veux parler pour le groupe, vérifie d'abord que d'autres partagent ce besoin. Choisis un moment calme.

2. PRÉPARER TON MESSAGE

La "formule magique" en 4 temps :

- 🔍 **Ce que je vois** : décrire factuellement, sans jugement
- 💬 **Ce que ça me fait** : ton ressenti, ton besoin
- 🌟 **Ce dont j'aurais besoin** : pour que ça aille mieux
- 🎯 **Ce que je propose** : une demande concrète

3. EXPRIMER

Tu formules ton message. Lae monitrice écoute sans interrompre. Prends ton temps.

4. RÉPONSE

Lae monitrice peut : remercier, demander des précisions, proposer un ajustement, ou expliquer une contrainte. Pas de justification défensive – juste accueillir et répondre.

🚢 ANCRAGE

Dans le livre de bord : "Feedback exprimé – [sujet]" (colonne Observations).

Vérification : les jours suivants, observer si l'ajustement demandé est effectif.

Anacoluthe.org – CC-BY-NC-SA

1. POSER LE CADRE

Quelqu'une propose : "On prend 15 min pour parler de ce qui se passe. Chacune pourra s'exprimer sans être interrompue." Si la tension est entre deux personnes spécifiques, le plus sain est de faire la médiation en privé, sans le reste de l'équipage.

2. TOUR D'EXPRESSION ET REFORMULATION

Chaque personne concernée dit son ressenti (2-3 min max chacune). Les autres écoutent, sans répondre, sans se justifier.

- 🔍 **Ce que j'ai observé** : faits, sans jugement
- 💬 **Ce que ça m'a fait** : émotions, besoins
- 🌟 **Ce dont j'aurais besoin** : pour avancer

Entre chaque tour d'expression, lae médiatrice reformule avec l'aide des autres : "Si je comprends bien, tu dis que..." Ca permet de vérifier qu'on a bien compris et montre qu'on a écouté.

3. CULTIVER UN TERRAIN COMMUN

Questions guides :

- Sur quoi est-on d'accord ?
- Qu'est-ce qui est important pour chacune ?
- Quelle solution pourrait convenir à tout le monde ?

Soit on trouve un accord → on le formule clairement, on l'écrit chacun pour l'autre, sur un papier qu'on garde pas loin, dans notre poche. **Soit** on décide de laisser reposer → "On en reparle demain si besoin."

🚢 ANCRAGE

Dans le livre de bord : une ligne "Tension nommée et régulée" (sans détails personnels – le L.D.B. peut être relu par d'autres).

Vérification : Le second soigneur du lendemain vérifie discrètement en débrief soir que la tension ne ressurgit pas.

Anacoluthe.org – CC-BY-NC-SA

1. CONSTAT EXPRIMÉ

Quelqu'une nomme : "J'ai l'impression que tel accord n'est pas respecté, ou manque de clarté" ou "Je ressens une frustration sur une attente que j'avais et sur laquelle je suis trop impatiente / curieuse"

Ressortons le document concerné : accords d'équipage (M2) ou programme du stage. "Qu'est-ce qu'on avait dit/prévu initialement ?"

2. TOUR DES ÉCARTS

Chacune s'exprime : "Qu'est-ce qui ne fonctionne plus pour moi ? De quoi ai-je besoin ?" On note tout sur un brouillon.

Préférez la formulation "j'ai besoin de davantage de ...", au "tu ne fais jamais..." : pas besoin de justifier par des épisodes incriminant les autres pour être légitime à clarifier ses besoins.

3. RENÉGOCIATION

"Qu'est-ce qu'on ajuste ?" A la vue du bilan des écarts, une équipière se porte volontaire pour proposer des ajustements. Lae monitrice indique les contraintes éventuelles (sécurité, technique).

Tour d'objection : "Y-a t'il une objection à ce que ces nouveaux accords/programme soient adoptés ?" En cas d'objection, l'objecteur rejoint l'équipe de lae proposeuse pour proposer une nouvelle modification.

🚢 ANCRAGE

Au L.D.B., colonne Observations : "Accords/programme ajustés – [ce qui change]". Lae second soigneur vérifie les jours suivants que ça tient.

Anacoluthe.org – CC-BY-NC-SA



ROUTINES QUOTIDIENNES

Coopérer au quotidien

Pour naviguer sereinement, il faut s'assurer que l'équipage et le bateau sont en état de fonctionner, et que tout le monde sait où on va. Cette affiche structure les vérifications collectives qui permettent d'anticiper, de se coordonner et de libérer l'esprit pour les apprentissages techniques et humains.

L'affiche montre **5 moments** de la journée :

🛠 Préparation → ⚓ Appareillage → ⚓ Navigation → 🛳 Avant atterrissage → 🌴 Après arrivée

Pour chaque moment : une intention collective (ligne du haut en gras) et ce que chaque rôle vérifie (4 colonnes).



EN PRATIQUE

Qui anime ? Lae second soigneux en priorité, ou n'importe qui.

Quand l'utiliser ?

- **Brief matin** : parcourir les phases prévues pour la journée
- **Transitions** : vérifier qu'on n'oublie rien avant de passer à la suite
- **Débrief soir** : qu'est-ce qu'on a bien fait ? oublié ?



DÉROULÉ

1. Annoncer la phase : "On passe à Appareillage"
2. Lire ensemble la ligne collective (en gras)
3. Chaque rôle parcourt sa colonne
4. On passe à la suite quand c'est bon



MARQUE-PAGE

Mémo pour le livre de bord

Le livre de bord trace la navigation technique. Mais une nav réussie, c'est aussi un équipage qui coopère. Ce marque-page relie les deux : d'un côté les échelles pour décrire les conditions, de l'autre les principes pour naviguer ensemble. Glissé dans le LDB, il reste visible en permanence – un rappel discret de nos engagements collectifs.



EN PRATIQUE

À quoi ça sert ? Aide-mémoire recto-verso qui accompagne le livre de bord toute la semaine.

Où le ranger ? Toujours dans le LDB, il marque la page du jour.



LE RECTO : DÉCRIRE LES CONDITIONS

L'échelle de Beaufort décrit la force du vent (en nœuds).
L'échelle Douglas décrit l'état de la mer (hauteur des vagues).
Les deux sont complémentaires : on peut avoir une mer forte avec peu de vent (houle résiduelle) ou l'inverse.

Sur la droite, un aide-mémoire des 16 colonnes du LDB avec leur signification. Pratique quand on hésite sur ce qu'il faut noter ou comment le formuler.



TABLEAU D'ÉQUIPAGE

Répartir la charge et s'écouter

Le tableau rend visible l'état du groupe. Chaque matin, on sait où en est chacun-e, qui fait quoi, et ce qu'on vise ensemble. Prendre ce temps de synchronisation, c'est reconnaître que la qualité de notre navigation dépend autant de notre coopération que de notre technique.



EN PRATIQUE

Qui anime ? Lae second soigneux du jour – ou n'importe qui.

Quand ? Au brief matin, avant de monter sur le pont.



DÉROULÉ (5-7 MIN)

1. Météos perso (1 min) Chacune dessine ses initiales sur le curseur. Pas besoin de justifier.

2. Intentions (2 min) Chacune met son initiale sur une intention à travailler aujourd'hui. On peut expliquer son choix – ou pas.

3. Rôles (2 min) On note qui prend quel rôle. Lae monitrice propose ou l'équipage choisit.

4. Programme (1 min) Lae monitrice annonce, on note en quelques mots.



Tout le monde participe. Si quelqu'un oublie, on complète ensemble.

LES 6 INTENTIONS

Intention	Pour t'aider
 Patience	Laisser le temps aux autres avant d'intervenir
 Parole	Est-ce que j'ose dire quand je ne comprends pas ?
 Énergie	M'engager dans les tâches sans attendre qu'on m'assigne
 Écoute	Est-ce que je laisse les autres finir avant de répondre ?
 Précision	Finir proprement ce que je commence
 Coopération	Est-ce que je fais avec les autres ou à côté ?

RAPPEL DES RÔLES

-  **Navigateurice** – route et météo
-  **Bosco** – matériel et sécurité
-  **Cambusier·ère** – repas et convivialité
-  **Second soigneux** – bien-être équipage

EN FIN DE JOURNÉE

Le tableau reste visible pour le débrief. On regarde :

- Les intentions visées vs travaillées
- Les rôles prévus vs tenus

On efface avant le brief du lendemain.

VOIR AUSSI

-  Carte **Second soigneux** (animer le brief)
-  Carte **M4 Brief matin** (déroulé complet)

LE SYMBOLE ROTATION

Dans "En navigation", certaines tâches ont une flèche circulaire.

→ Ce sont des tâches **continues** : on les refait régulièrement pendant toute la nav, pas juste une fois.

ACTIONS SPÉCIFIQUES

La dernière section est vide : c'est pour **personnaliser** selon votre bateau et contexte.

Où noter ?

- Directement sur l'affiche (si plastifiée + feutre effaçable)
- Sur une note collée à côté
- Dans un carnet d'équipage

Exemples : particularités du gréement, consignes RTQ, habitudes...

TIPS

- Plastifiée + feutre effaçable** = on coche et efface chaque jour
- Pas besoin de tout cocher** : certaines tâches ne s'appliquent pas à chaque nav
- Transmission** : à chaque rotation de rôle, on passe les tips accumulés

VOIR AUSSI

- Qui fait quoi ?** → Tableau d'équipage (A2)
- Détail des missions** → Cartes rôles (R1-R4)
- Quoi noter au LDB ?** → Marque-page (A3)

LES 5 PILIERS (VERSO)

Ces principes sont le socle de notre coopération. On les pose ensemble J1, et le marque-page les garde sous nos yeux toute la semaine.

Pilier	Quand s'y référer
 Parler, Écouter	Quand je n'ose pas dire ou que je n'écoute plus
 Entraide active	Quand j'hésite à proposer ou demander de l'aide
 Vigilance mutuelle	Quand je sens une tension ou une fatigue chez quelqu'un
 Autonomie	Quand je dépasse mes limites ou que je ne respecte pas celles des autres
 Sollicitude	Quand je juge ou que je me juge trop durement

En cas de doute ou de tension : revenir aux piliers pour recentrer.

BRIEF ET DÉBRIEF

La colonne "Observations" du LDB ne sert pas qu'au technique. On y note aussi :

- Matin** : rôles du jour, intention collective
- Soir** : une réussite de coopération, un apprentissage

Le LDB devient ainsi la mémoire de notre navigation ET de notre équipage.

VOIR AUSSI

- Cartes Rôles (R1-R4) pour les missions détaillées
- Carte M4 Brief matin et M5 Débrief soir



ACCUEIL & PRÉSENTATIONS

Le premier après-midi – 20-30 min

Ce moment pose les fondations d'une semaine de coopération réelle. Exprimons nos attentes dès maintenant, pour donner les clés à lae monitrice pour construire un programme qui nous convient, et constatons la diversité des motivations de chacune.

Vous êtes six inconnues qui allez partager 12m² pendant 6 jours. Avant de plonger dans l'action (courses, inventaire, topo sécu), prenons le temps de nous rencontrer vraiment.

Sans expression des attentes, lae monitrice navigue à l'aveugle. Les déceptions de fin de stage viennent souvent d'espoirs jamais formulés. Vos attentes l'aideront à construire un programme qui combine vos envies, les impératifs météo et les objectifs techniques du stage.

★ LE P'TIT TIP'S

Ici, personne ne vous connaît. Personne n'attend de vous que vous soyez "comme d'habitude". C'est une occasion rare : vous pouvez explorer une autre version de vous-même, sortir de vos automatismes, questionner votre posture et vos façons d'être en groupe.

Cette semaine, vous apprendrez la voile, et aussi à faire équipage. Ces compétences de coopération, vous les ramènerez à terre.



ACCUEIL & PRÉSENTATIONS

Le premier après-midi – 20-30 min

Ce moment pose les fondations d'une semaine de coopération réelle. Exprimons nos attentes dès maintenant, pour donner les clés à lae monitrice pour construire un programme qui nous convient, et constatons la diversité des motivations de chacune.

Vous êtes six inconnues qui allez partager 12m² pendant 6 jours. Avant de plonger dans l'action (courses, inventaire, topo sécu), prenons le temps de nous rencontrer vraiment.

Sans expression des attentes, lae monitrice navigue à l'aveugle. Les déceptions de fin de stage viennent souvent d'espoirs jamais formulés. Vos attentes l'aideront à construire un programme qui combine vos envies, les impératifs météo et les objectifs techniques du stage.

★ LE P'TIT TIP'S

Ici, personne ne vous connaît. Personne n'attend de vous que vous soyez "comme d'habitude". C'est une occasion rare : vous pouvez explorer une autre version de vous-même, sortir de vos automatismes, questionner votre posture et vos façons d'être en groupe.

Cette semaine, vous apprendrez la voile, et aussi à faire équipage. Ces compétences de coopération, vous les ramènerez à terre.



ACCUEIL & PRÉSENTATIONS

Le premier après-midi – 20-30 min

Ce moment pose les fondations d'une semaine de coopération réelle. Exprimons nos attentes dès maintenant, pour donner les clés à lae monitrice pour construire un programme qui nous convient, et constatons la diversité des motivations de chacune.

Vous êtes six inconnues qui allez partager 12m² pendant 6 jours. Avant de plonger dans l'action (courses, inventaire, topo sécu), prenons le temps de nous rencontrer vraiment.

Sans expression des attentes, lae monitrice navigue à l'aveugle. Les déceptions de fin de stage viennent souvent d'espoirs jamais formulés. Vos attentes l'aideront à construire un programme qui combine vos envies, les impératifs météo et les objectifs techniques du stage.

★ LE P'TIT TIP'S

Ici, personne ne vous connaît. Personne n'attend de vous que vous soyez "comme d'habitude". C'est une occasion rare : vous pouvez explorer une autre version de vous-même, sortir de vos automatismes, questionner votre posture et vos façons d'être en groupe.

Cette semaine, vous apprendrez la voile, et aussi à faire équipage. Ces compétences de coopération, vous les ramènerez à terre.



ACCUEIL & PRÉSENTATIONS

Le premier après-midi – 20-30 min

Ce moment pose les fondations d'une semaine de coopération réelle. Exprimons nos attentes dès maintenant, pour donner les clés à lae monitrice pour construire un programme qui nous convient, et constatons la diversité des motivations de chacune.

Vous êtes six inconnues qui allez partager 12m² pendant 6 jours. Avant de plonger dans l'action (courses, inventaire, topo sécu), prenons le temps de nous rencontrer vraiment.

Sans expression des attentes, lae monitrice navigue à l'aveugle. Les déceptions de fin de stage viennent souvent d'espoirs jamais formulés. Vos attentes l'aideront à construire un programme qui combine vos envies, les impératifs météo et les objectifs techniques du stage.

★ LE P'TIT TIP'S

Ici, personne ne vous connaît. Personne n'attend de vous que vous soyez "comme d'habitude". C'est une occasion rare : vous pouvez explorer une autre version de vous-même, sortir de vos automatismes, questionner votre posture et vos façons d'être en groupe.

Cette semaine, vous apprendrez la voile, et aussi à faire équipage. Ces compétences de coopération, vous les ramènerez à terre.

1. BRISE-GLACE (5 min)

Option A - L'objet voyage : Chacune a choisi un objet en arrivant (dans son sac ou sur le bateau). On le montre et on explique pourquoi il nous représente ou compte pour nous.

Option B - Le nœud : On fait circuler un bout. Chacune fait un nœud (même maladroit) en disant son prénom et une chose qu'il veut "attacher" à cette semaine. À la fin, le bout garde la trace de tout le groupe.

2. TOURS DE PAROLE (15-20 min)

Faisons plusieurs petits tours. Chacune répond en 1-2 phrases :

🗨️ "Qu'est-ce qui t'a amenée ici ?"

🏠 "Qu'est-ce que tu aimerais vraiment apprendre techniquement cette semaine ?"

👉 "Qu'est-ce que tu penses pouvoir apporter à l'équipage côté vivre-ensemble ?"

💡 "Y a-t-il un petit truc en plus qu'on doit savoir sur toi ?" (contraintes, besoins, particularités)

🚢 ANCRAGE

Notons nos premières attentes sur la fiche bilan qu'on laissera dispo' dans la table à carte. On y reviendra après la première navigation, puis à mi-parcours (M6) et enfin, à la fin du stage (M7) pour vérifier qu'on a tenu le cap.

→ Prochaine étape : avitaillement, puis **M2 Accords**.

Anacoluthe.org - CC-BY-NC-SA

1. BRISE-GLACE (5 min)

Option A - L'objet voyage : Chacune a choisi un objet en arrivant (dans son sac ou sur le bateau). On le montre et on explique pourquoi il nous représente ou compte pour nous.

Option B - Le nœud : On fait circuler un bout. Chacune fait un nœud (même maladroit) en disant son prénom et une chose qu'il veut "attacher" à cette semaine. À la fin, le bout garde la trace de tout le groupe.

2. TOURS DE PAROLE (15-20 min)

Faisons plusieurs petits tours. Chacune répond en 1-2 phrases :

🗨️ "Qu'est-ce qui t'a amenée ici ?"

🏠 "Qu'est-ce que tu aimerais vraiment apprendre techniquement cette semaine ?"

👉 "Qu'est-ce que tu penses pouvoir apporter à l'équipage côté vivre-ensemble ?"

💡 "Y a-t-il un petit truc en plus qu'on doit savoir sur toi ?" (contraintes, besoins, particularités)

🚢 ANCRAGE

Notons nos premières attentes sur la fiche bilan qu'on laissera dispo' dans la table à carte. On y reviendra après la première navigation, puis à mi-parcours (M6) et enfin, à la fin du stage (M7) pour vérifier qu'on a tenu le cap.

→ Prochaine étape : avitaillement, puis **M2 Accords**.

Anacoluthe.org - CC-BY-NC-SA

1. BRISE-GLACE (5 min)

Option A - L'objet voyage : Chacune a choisi un objet en arrivant (dans son sac ou sur le bateau). On le montre et on explique pourquoi il nous représente ou compte pour nous.

Option B - Le nœud : On fait circuler un bout. Chacune fait un nœud (même maladroit) en disant son prénom et une chose qu'il veut "attacher" à cette semaine. À la fin, le bout garde la trace de tout le groupe.

2. TOURS DE PAROLE (15-20 min)

Faisons plusieurs petits tours. Chacune répond en 1-2 phrases :

🗨️ "Qu'est-ce qui t'a amenée ici ?"

🏠 "Qu'est-ce que tu aimerais vraiment apprendre techniquement cette semaine ?"

👉 "Qu'est-ce que tu penses pouvoir apporter à l'équipage côté vivre-ensemble ?"

💡 "Y a-t-il un petit truc en plus qu'on doit savoir sur toi ?" (contraintes, besoins, particularités)

🚢 ANCRAGE

Notons nos premières attentes sur la fiche bilan qu'on laissera dispo' dans la table à carte. On y reviendra après la première navigation, puis à mi-parcours (M6) et enfin, à la fin du stage (M7) pour vérifier qu'on a tenu le cap.

→ Prochaine étape : avitaillement, puis **M2 Accords**.

Anacoluthe.org - CC-BY-NC-SA

1. BRISE-GLACE (5 min)

Option A - L'objet voyage : Chacune a choisi un objet en arrivant (dans son sac ou sur le bateau). On le montre et on explique pourquoi il nous représente ou compte pour nous.

Option B - Le nœud : On fait circuler un bout. Chacune fait un nœud (même maladroit) en disant son prénom et une chose qu'il veut "attacher" à cette semaine. À la fin, le bout garde la trace de tout le groupe.

2. TOURS DE PAROLE (15-20 min)

Faisons plusieurs petits tours. Chacune répond en 1-2 phrases :

🗨️ "Qu'est-ce qui t'a amenée ici ?"

🏠 "Qu'est-ce que tu aimerais vraiment apprendre techniquement cette semaine ?"

👉 "Qu'est-ce que tu penses pouvoir apporter à l'équipage côté vivre-ensemble ?"

💡 "Y a-t-il un petit truc en plus qu'on doit savoir sur toi ?" (contraintes, besoins, particularités)

🚢 ANCRAGE

Notons nos premières attentes sur la fiche bilan qu'on laissera dispo' dans la table à carte. On y reviendra après la première navigation, puis à mi-parcours (M6) et enfin, à la fin du stage (M7) pour vérifier qu'on a tenu le cap.

→ Prochaine étape : avitaillement, puis **M2 Accords**.

Anacoluthe.org - CC-BY-NC-SA

ROUTINES QUOTIDIENNES

PRÉPARATION DE LA JOURNÉE

On sait où on va et qui fait quoi – Météo partagée, rôles attribués, programme expliqué

- 
- ☐ moteur et grément vérifiés
 - ☐ voiles choisies et préparées
 - ☐ hublots et vannes contrôlés

- 
- ☐ météo/marée vérifiées
 - ☐ plan de nav' préparé
 - ☐ L.D.B. initialisé (équipage, météo)

- 
- ☐ playlist choisie
 - ☐ brassières vérifiées
 - ☐ équipement sécu' vérifié

- 
- ☐ petit-déj rangé
 - ☐ grignotages disponibles
 - ☐ repas midi préparé

APPAREILLAGE

On part ensemble: chacun·e à son poste, un poste pour chacun·e – La manœuvre est claire, le topo Sécu' est fait

- 
- ☐ défenses placées
 - ☐ amarres doublées
 - ☐ moteur démarré

- 
- ☐ scénario de sortie partagé
 - ☐ ligne "appareillage" inscrite au livre de bord

- 
- ☐ électricité débranchée et adaptateur récupéré
 - ☐ brassières portées

- 
- ☐ carré rangé
 - ☐ capitainerie réglée et badges rendus

EN NAVIGATION

ROUTE, RÉGLAGE, RANGEMENT, RIRES, REPAS, REPOS – Postes tournent à rythme fixe, on s'entraide et on s'écoute

- 
-  ranger le cockpit fréquemment
 -  veille technique int. / ext.

- 
-  route suivie, position assurée
 -  point fréquent sur le L.D.B.

- 
-  s'assurer des rotations
 -  vérifier l'état de l'équipage

- 
-  proposer des grignotages
 -  rythme/repos-repas respecté

AVANT L'ATERRISSAGE

On arrive ensemble, serein·es – Manœuvre anticipée, postes attribués

- 
- ☐ défenses et amarres installées
 - ☐ voiles affalées et sécurisées

- 
- ☐ pilotage repéré et partagé
 - ☐ capitainerie prévenue

- 
- ☐ équipage préparé
 - ☐ comportements sécu' rappelés

- 
- ☐ carré rangé
 - ☐ équipement à terre préparé

APRÈS L'ARRIVÉE

On capitalise sur la journée – apprentissages partagés

- 
- ☐ amarres sécurisées
 - ☐ électricité branchée
 - ☐ réparations notées sur BoatOn

- 
- ☐ ligne de conclusion au L.D.B.
 - ☐ programme du lendemain esquissé

- 
- ☐ debriefs : aider à l'animation
 - ☐ A aborder : technique, ressentis, coopération

- 
- ☐ repas du soir à anticiper
 - ☐ avitaillement pour le lendemain vérifié

ACTIONS SPÉCIFIQUES POUR CETTE SEMAINE

 Bosco

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

 Navigateurice

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

 Second·e

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

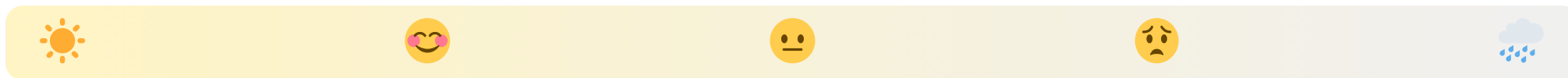
 Cambuse

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

TABLEAU D'ÉQUIPAGE

NOS MÉTÉOS PERSO'

Dessine tes initiales le long du curseur de la météo



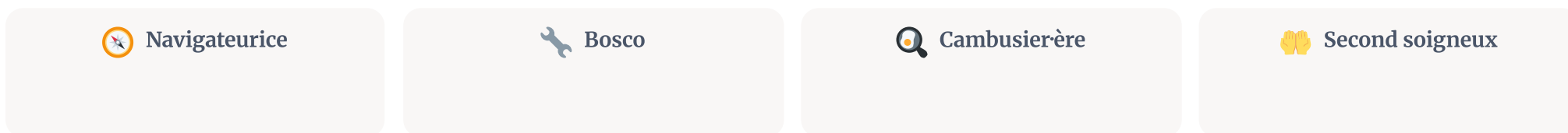
NOS INTENTIONS

Aujourd'hui, je travaille sur ...



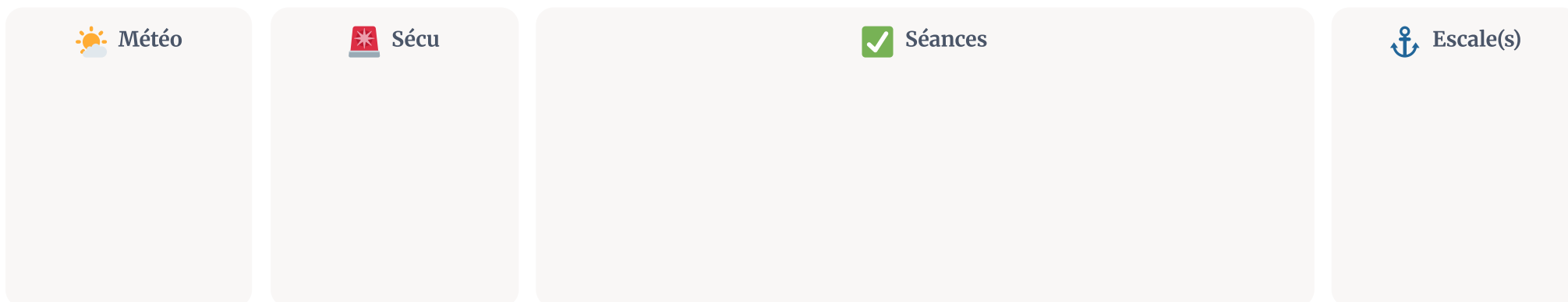
NOS RÔLES

En sachant tout ça, qui incarne quel rôle aujourd'hui ?



NOTRE PROGRAMME

Une fois sur l'eau, qu'est-ce qu'on fait ?



COMMENT REMPLIR LE LIVRE DE BORD ?

POURQUOI REMPLIR LE LIVRE DE BORD ?

- Un super outil pour t'aider à **entraîner ton sens marin** : essayer de deviner l'état de mer aux sensations avant de sortir le vérifier, tester une nouvelle méthode de positionnement...
- Une occasion d'**échanger toutes ensemble** sur nos sensations et nos repères, nos réglages, la rotation des postes, notre état de fatigue...
- Le **support de mémoire collective** pour nos briefs et debriefs techniques
- La **seule trace "officielle"** de nos actions pour les assurances, pour le RTQ, les rapports de mer, ...

ÉCHELLE DE BEAUFORT *pour décrire le vent*

Force	Nœuds	Termes	Aspect de la mer
0	<1	Calme (aka pétrole)	Miroir
1	1-3	Très légère brise	Rides
2	4-6	Légère brise	Vaguelettes
3	7-10	Petite brise	Petites vagues
4	11-16	Jolie brise	Vagues modérées
5	17-21	Bonne brise	Vagues assez grosses
6	22-27	Vent frais	Grosses vagues
7	28-33	Grand frais	Lames, écume
8	34-40	Coup de vent	Tourbillons d'écume
9	41-47	Fort coup de vent	Lames déferlantes
10	48-55	Tempête	Très grosses lames
11	56-63	Violente tempête	Lames exceptionnelles
12	>64	Ouragan	Air plein d'écume

ÉCHELLE DOUGLAS *pour décrire la mer*

Degré	Hauteur (m)	État de la mer
0	0	Calme (mer d'huile)
1	0-0,1	Ridée
2	0,1-0,5	Belle (vaguelettes)
3	0,5-1,25	Peu agitée
4	1,25-2,5	Agitée
5	2,5-4	Forte
6	4-6	Très forte
7	6-9	Grosse
8	9-14	Très grosse
9	>14	Énorme

COMMENT LE REMPLIR ?

- ☐ Chaque ligne est **complète**, sans "idem" ou tiret
- ☐ Tout est écrit au **stylo noir**, pour faciliter les scans/photos
- ☐ On évite au maximum les **ratés et les gribouillis**

CONTENU D'UNE LIGNE

Heure

Heure locale au moment de l'inscription (format 24h)

Loch

Distance totale parcourue en milles depuis le départ (compteur odomètre)

Événements

Pourquoi cette ligne ? Qu'y a-t-il de nouveau depuis la précédente ?

Cap

Direction du bateau, en degrés (0-360°). Au compas = CM (magnétique), au GPS = COG

Vitesse

En nœuds. Au speedo = Vs (surface), au GPS = SOG

Vent

Force (échelle Beaufort ci-contre) et direction d'où vient le vent (N, NW, ...)

Allure

Allure par rapport au vent (près, travers, large, vent arrière) + amure (bâbord/tribord)

Voilure

Ce qui propulse le bateau. Ex : GV+Gén, Moteur, GV Iris+Gén, Spi...

Position

Coordonnées en latitude et longitude (degrés/minutes décimales)

Origine pos.

Comment a-t-on obtenu la position ? GPS, relèvements, estime...

État mer

Degré Douglas (échelle ci-contre) décrivant la hauteur des vagues

Sonde

Profondeur d'eau sous la quille en mètres, lue aux instruments

Baro.

Pression atmosphérique en hPa (baromètre dans le carré). Moyenne : 1013 hPa

Visi.

Distance en milles jusqu'à l'amer le plus lointain identifiable

Nuages/temps

Type de nuages, couverture en octas (clair 0-8 couvert), viennent-ils de mer ou terre ?

Courants

Courant de marée (direction + force) ou tension batterie (volts)

FAIRE ÉQUIPAGE

NOS PRINCIPES COOPÉRATIFS



PARLER, ÉCOUTER

Dire ce qu'on fait
Demander avant d'agir
Nommer si on ne comprend pas



ENTRAIDE ACTIVE

Proposer sans imposer
Oser demander
Transmettre ses savoirs



VIGILANCE MUTUELLE

Vérifier l'état des autres
Nommer les tensions rapidement
Réguler ensemble



AUTONOMIE

Respecter ses limites
Annoncer ses pauses
Assurer des rotations équitables



SOLLICITUDE

Droit à l'erreur
Retenir ses jugements
On progresse chacune à son rythme



AU BRIEF DU MATIN

Note dans "Observations"

- ☐ Les rôles du jour
- ☐ Le programme prévu
- ☐ Une intention collective (optionnel)



AU DÉBRIEF DU SOIR

Note dans "Observations"

- ☐ Ligne technique (navigation, manœuvres, conditions)
- ☐ Ligne coopération (réussite collective, apprentissage)

Exemples : "Bonne coordination sur l'empannage", "Tension entre Michelle et Michel nommée et régulée"



LES 4 RÔLES



Bosco

Veille sur le bateau et son bon fonctionnement

Inspiré de Bernard Moitessier



Navigateurice

Veille à ce que l'équipage arrive à bon port

Inspirée de Capucine Trochet



Second soigneur

Veille au bien-être et aux dynamiques du groupe

Inspirée d'Isabelle Autissier



Cambusier·ère

Nourrit les corps et la convivialité

Inspirée de Tracy Edwards



LES PAQUETS DU JEU



3 Affiches

Supports visuels du vivre-ensemble
Routines · Tableau équipage · Marque-page



4 Rôles

Responsabilités tournantes
Bosco · Navigateurice · Second soigneur · Cambusier·ère



7 cartes Moments

Temps forts collectifs
Accueil · Accords · Rôles · Brief · Débrief · Mi-parcours · Final



4 cartes Joker

Gérer les tensions
Conflit · Sans navigation · Renégocier · Retour à la monitrice



MÉMOS

C'EST QUOI CES NOUVELLES AFFICHES !?

L'EMBARQUÉ : UN CONTEXTE IDÉAL POUR APPRENDRE À FAIRE ÉQUIPAGE !

Les stages embarqués sont un terrain exceptionnel pour apprendre à coopérer, à s'organiser ensemble, à questionner son savoir-être avec les autres. Ces compétences font partie du référentiel fédéral, du niveau 1 au niveau 4. Elles sont au cœur de l'objet social des Glénans : "Créer, entre les hommes et les femmes de tous les pays, des liens par la mer." Pourtant, peu de supports pédagogiques existent pour vous aider à les travailler explicitement avec votre équipage.

Je m'appelle Quentin, je suis apprenti BPJEPS sur la base de Marseillan. Anacoluthé est mon projet de BP : un dispositif pédagogique conçu pour accélérer l'apprentissage du vivre-ensemble dans les stages voile habitable aux Glénans.

Cette semaine, utilisez-en ce qui vous semble pertinent, et laissez le reste. Si vous l'utilisez cette semaine, un bref message en fin de semaine pour me raconter votre expérience serait super. Ce sont ces retours depuis 1 an déjà qui construisent le dispositif.

Au fait, pourquoi « Anacoluthé » ? C'est un juron du Capitaine Haddock. En rhétorique, c'est une phrase qui change de cap en cours de route, sans prévenir. Le stage embarqué, c'est un peu pareil : on pense partir pour apprendre à barrer, et on bifurque vers quelque chose qu'on n'attendait pas.

VOILA CE QUI COMPOSE LE JEU, CONCRÈTEMENT

Anacoluthé se greffe sur ce que vous faites déjà : Accueil, brief le matin, points en cours de navigation, débrief le soir. Pas de séance à animer en plus, juste des supports pour rendre la coopération visible et nommable. Un bon moyen d'aider l'équipage à gagner en autonomie sur sa régulation, et de réduire votre propre charge mentale sur ce sujet.

Je vous ai imprimé la carte M1, qui rythme le lancement du stage. Elle peut vous servir à introduire le jeu en même temps qu'elle aide à briser la glace. Pour continuer, faites circuler le verso de cette affiche et invitez une stagiaire à se balader sur le site pendant l'inventaire : ça fait passer le message "faire équipage compte autant que faire du bateau" !

LES AFFICHES

Plastifiées, déjà collées dans le carré, ou stockées dans la table à carte. À poser dans le bateau en début de semaine, selon vos besoins et la curiosité de l'équipage.

Routines quotidiennes

Qui fait quoi à chaque phase de navigation ? Aide l'équipage à s'organiser sans tout demander à la monitrice.

Tableau d'équipage

Structurer visuellement le point matinal : état de l'équipage, rôles et intentions du jour, programme technique, escales prévues.

Marque-page pour le livre de bord

Des aides pour compléter une ligne au livre de bord, et un mémo sur les principes de coopération de l'équipage.

LES CARTES

Dispos sur anacoluthé.org. Chaque carte guide un temps collectif clef de la semaine. À ouvrir sur téléphone avec l'équipage, sans inscription et dispo' hors-ligne après .

4 cartes Rôles

Celles-ci sont imprimées ! Chacune cultive une posture coopérative différente, les rôles tournent tous les jours.

7 cartes Moments

Rendre l'équipage actif sur les temps collectifs clefs du stage, du premier accueil au débrief final.

4 cartes Joker

Pour les situations qui sortent du cadre : conflit, mauvais temps, accords à revoir.



anacoluthé.org

Retrouver toutes les cartes et les mémos des affiches.
Lire l'explication complète du jeu, son origine, ses intentions pédagogiques.



EN FIN DE SEMAINE : RACONTEZ ET TRANSMETTEZ LE KIT

Nettoyez le tableau d'équipage, rangez les affiches dans la table à carte. Ou laissez-les collées pour la suivante : c'est encore mieux.

Et puis, racontez-moi ce qui a marché ou pas ! Chaque retour fait vraiment avancer le projet.

SMS ou WhatsApp : **06 77 58 60 68**

ET SI FAIRE ÉQUIPAGE ET COOPÉRER, ÇA S'APPRENAIT ?!

Trop souvent en stage de voile, les compétences coopératives s'apprennent accidentellement. Cette semaine, essayons de faire autrement : rendons cet apprentissage intentionnel et soigneux. Voilà comment ça pourrait se dérouler avec les affiches et cartes Anacoluthé !



AFFICHES A1, A2, A3

Des outils visuels installés à bord, pour créer des repères au quotidien

📄 Dispo imprimé à bord



RÔLES R1 à R4

4 postes tournants qui transforment les tâches du bord en apprentissages coopératifs

📄 Dispo imprimé à bord



MOMENTS M1 à M7

7 temps guidés, greffés sur les routines, pour réfléchir et progresser ensemble

🌐 Dispo en ligne sur anacoluthé.org



JOKERS J1 à J4

Outils et méthodes de secours quand ça coince : on nomme, on régule, on ajuste

🌐 Dispo en ligne sur anacoluthé.org

POSER LE CADRE *Le premier jour*

Avant de naviguer ensemble, prenons le temps de poser les bases de la vie collective. On se présente, on négocie nos accords, on découvre les rôles, et on installe les supports à bord pendant la découverte et l'inventaire du bateau.

CO-CONSTRUIRE UN CADRE COLLECTIF



M1

Attentes et présentations

Chacun·e pose ce qu'il vient chercher



M2

Accords d'équipage

On décide ensemble comment on veut vivre à bord



M3

Découverte des rôles

4 rôles tournants pour structurer la coopération



A1

Routines

Savoir qui fait quoi à chaque phase de la journée de nav



A2

Tableau d'équipage

Se dire comment on va, choisir nos rôles, planifier la journée



A3

Marque-page

Aide pour remplir une ligne, mémo sur les principes de coopération

LE RYTHME QUOTIDIEN *Chaque jour*

Quelques rituels simples, greffés sur les routines existantes, pour garder le cap ensemble et apprendre de chaque journée. Pas de "temps Anacoluthé" séparé : tout s'intègre au brief, à la nav et au débrief.

LE MATIN



A2

Tableau

Météo perso, rôles du jour, programme



M4

Brief matin

On se met d'accord sur la journée

EN NAVIGATION



R1-4

Cartes rôles

Chacun·e incarne son rôle du jour



A1

Routines

Les 5 phases de la journée de nav

LE SOIR



M5

Débrief soir

Ce qu'on a vécu, ce qu'on en retient



A3

Marque-page

Ligne coopération au livre de bord



SI ÇA COINCE *Dès que c'est nécessaire*

Ça ne se passe pas toujours comme prévu, et c'est normal. Ces quatre cartes se sortent à tout moment, par n'importe qui : on nomme ce qui coince, on régule ensemble, on ajuste.



J1

Apaiser un conflit

Un désaccord qui monte, une tension à désamorcer



J2

Gérer un temps sans nav

Pluie, pétrole, attente au port : en faire un moment utile



J3

Rediscuter les accords

Ce qui a été décidé ne fonctionne plus, on ajuste



J4

Retour à la monitrice

Quelque chose à dire, positif ou négatif, à votre encadrant·e

ANCER *Fin de semaine*

Pour ramener ses apprentissages à terre, encore faut-il les avoir nommés. Un bilan à mi-parcours pour ajuster, et un débrief final pour ancrer ce qu'on a vécu et ce qu'on en garde.



M6

Mi-parcours

Bilan de la première moitié, ajustements avant la dernière ligne droite



M7

Débrief final

Qu'est-ce qu'on a appris ? Qu'est-ce qu'on ramène à terre ?