

Liste de vérification pour Matelot EVL

Niveau: VoileCAN Spi et trapÃ"ze 1 Mis à jour: 2014-10-29

Équilibre	Développement	Rendement constant	Virer de bord	Développement	Rendement constant
Equilibre	ultérieur requis	nendement constant		ultérieur requis	
Adopter une position optimale dans toutes les allures.			Virer de bord avec la poignée de trapèze pour faire rouler le bateau		
Garder l'équilibre selon les conditions à l'aide du rappel et du trapèze.	ñ	ñ	Exécuter des virements de bord à des intervalles d'une minute		
Se placer à l'extérieur du voilier avant de s'accrocher au trapèze.	ñ	ñ			
S'attacher au trapèze en gardant les bras tendus.	ñ	ñ	Empanner	Développement	Rendement constant
Faire du trapèze les pieds collés et les épaules vers l'arrière	Ö	Ö		ultérieur requis	
			Empanner le cerf-volant en changeant de mât après un empannage		
Réglage des voiles	Développement ultérieur requis	Rendement constant	Empanner sur demande avec un cerf-volant à des intervalles d'une minute		
Signaler le mode directionnel et le mode vitesse au barreur lorsque le bateau navigue aux allures montantes			Arrêt	Développement =	Rendement constant
Régler la grand-voile et barrer de manière à ce que l'équipage continue de faire du trapèze	ñ	ñ		ultérieur requis	
Régler la chute du foc de manière à laisser voler les penons supérieur et inférieur	ñ	ñ	Border la grand-voile à contre pour arrêter		
Dessiner l'écoulement du vent autour d'une voile réglée en cat-boat ou en sloop	ñ	ñ			
			Départ/Accélération	Développement	Rendement constant
Navigation	Développement	Rendement constant	• •	ultérieur requis	555555555555
and the second s	ultérieur requis		Équipier communique au barreur le du décompte avant le départ		
Barrer de façon à garder le spi bordé aux allures portantes			Abattre en bordant le foc à contre		5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5
Barrer de manière à favoriser le planing et le surfing avec un spi			S'aligner au près avec un bateau partenaire et accélérer		
		_			::::::::::::::::::::::::::::::::::::::
Lofer	Développement ultérieur requis	Rendement constant	Ralentissement	Développement ultérieur requis	Rendement constant
Faire voler le spi lorsque la bouée est sous le vent			Naviguer doucement à l'aide d'un spi		
Affaler le spi du côté au vent lorsque la bouée est sous le vent	ñ	ñ	Larguer la drisse du spi pour naviguer au travers autour d'une bouée		
Lofer et virer de bord autour d'une marque	Ō	Ō			
Exécuter un contournement tactique autour d'une bouée avec un spi			Matelotage	Développement	Rendement constant
Time trial			11111	ultérieur requis	<i>5555 55</i> 55
			Évaluer les effets géographiques et ceux de la marée sur un nouveau plan d'eau		
Abattre	Développement	Rendement constant	Choisir les paramètres de forage pour les conditions du jour		
	ultérieur requis		Décrire en quoi la présence d'un foc accélère l'écoulement d'air autour de la grand-voile		
Cerner les occasions d'abattre ou d'empanner près d'une marque			Placer les penons sur l'envergure et la chute du foc, et sur la chute de la grand-voile	EEE OF EEE	
Hisser le spi du côté sous le vent lorsque la bouée est au vent			Gréer le spi correctement chaque jour aux fins d'entraînement		
Hisser le spi du côté au vent lorsque la bouée est au vent			######################################		
Positionner le tangon une fois le spi hissé (au vent et sous le vent)					
				========	===

Tactiques/Stratégies	Développement ultérieur requis	Rendement constant
Appliquer une stratégie et des tactiques pendant une course.		
Entraînement physique	Développement ultérieur requis	Rendement constant
Participer à des échauffements avant l'entraînement quotidien		
Entraînement psychologique	Développement ultérieur requis	Rendement constant
Établir des objectifs pour les séances d'entraînement et de course en se basant sur les habiletés et processus		
Tenir un journal de bord pendant la durée de la formation		



Schools: École de voile de Lachine Instructors: Instructeur EVL (1)

