

## Liste de vérification pour Matelot EVL Niveau: VoileCAN Spi et trapÃ"ze 2 Mis à jour: 2014-10-29

Équilibre	Développement ultérieur requis	Rendement constant	Virer de bord	Développement ultérieur requis	Rendement constant
Crew déplacer vers l'arrière par bouffées et en avant dans les accalmies pendant trapèze			Wire to Wire virer de bord pour effectuer une couverture étroite et lâche		
Utilisez ajustements de trapèze de macro pour définir tacle de conditions			Wire to Wire sellerie et esquiver un autre bateau		
Crew boule vers le haut ou vers le bas comme un changement de cap par bouffées et accalmies			Effectuer un virement de bord double pour se repositionner sur le losange vers une marque au vent durant une course		
Trapeze, à partir de positions de trapèze de haute voltige, et plein de dérive	П		Effectuer fil à agrafes en fil sans flagellation foc		
Trapeze avec les pieds joints et les épaules en arrière sur une portée kite		$\tilde{\Box}$			
			Empanner	Développement	Rendement constant
Réglage des voiles	Développement	Rendement constant	•	ultérieur requis	
regiage des voiles	ultérieur requis		Effectuer empannages de spi dans le bon ordre les 45 secondes		
Régler ses voiles chaque jour en s'alignant au près avec un bateau partenaire			Perform a rodeo gybe to lay a leeward mark	Ö	
Helm garniture principale pour l'équillibre du bateau optimale tout en trapèze de l'équipage			Choisir une vague pour effectuer un empannage au surfing	Ō	
Taillez les voiles pour garder foc et grand voile sangsue telltales 2/3 volant					
Décrivez comment ratisser arrière mât affecte profil sangsue			Arrêt	Développement	Rendement constant
Expliquer de quelle façon la forme des laizes ou du moule de la voile influencent les profils de la chute et de la bordure				ultérieur requis	
	U	O	Arrêter sous le vent d'un autre voilier sur la ligne de départ		
Navigation	Développement ultérieur reguis	Rendement constant	Trouver une place et s'y arrêter sur une ligne de départ avec 5 bateaux ou plus		
Naviguer haut et bas au portant		Π	Départ/Accélération	Développement	Rendement constant
Utilisez le poids corporel de conduire bateau avec cerf-volant			Departy / total cration	ultérieur requis	
othisez le polas corporer de conduire bateau avec cen-volant	U		Maintenir sa proue devant celle du voilier au vent avant d'accélérer sur la ligne de départ		
Lofer	Développement ultérieur requis	Rendement constant	Passer la ligne de départ dans les trois secondes suivant le départ		
Lofer et virer de bord autour d'une marque durant une course			Ralentissement	Développement	Rendement constant
Démontrer un contournement tactique avec un cerf-volant lors d'une course	П		Raterialssement	ultérieur requis	F
Demontrer un contournement tactique avec un cen-volant lors à une course	U	U	Ralentir pour éviter d'être pris en étau sur la marque à la marque sous le vent		
Abattre	Développement	Rendement constant	Maintenir sa position sur la ligne de départ pendant 1 minute	H	55555 N5555
Abattre	ultérieur requis	Rendement constant		:	
Tiffeeting about a construction of the constru			Matelotage	Développement	Rendement constant
Effectuer abattre et empanner ensembles à une marque Effectuez une portée de spi sous le vent mis en			Materotage	ultérieur requis	5573 ESE.
Effectuer palans au vent et sous le vent, au besoin pendant la course			Participer à la simulation d'une séance de réclamation		
Gardez kite rempli jusqu'au pôle est réglé	U	U	Expliquer pourquoi on retarde ou annule une course et à quoi servent les pavillons S et C	=======================================	
Gardez kite rempii jusqu au pole est regie			Évaluer le réglage du gréement et l'ajuster durant la navigation		
			Décrivez comment la position bout à bout mât affecte le profil de coupe & sangsue	========	
			Décrire l'effet de courbure de mât sur la tension de l'étai		
			Effectuer une réparation de la fenêtre sur un cerf-volant déchiré		

Expliquer en quoi consiste un bateau ardent, mou et neutre

Tactiques/Stratégies	Développement ultérieur requis	Rendement constant
L'équipier suggère les décisions tactiques au près		
Le barreur suggère les décisions tactiques au portant		
Élaborer une stratégie tenant compte du vent, de la géographie et de la marée		
Défendre sa position au largue, au vent arrière et à la marque sous le vent		
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		
Participer à une régate régionale ou provinciale	Ū	$\overline{\Box}$



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

