



Liste de vérification pour Matelot EVL

Niveau: VoileCAN 1

Mis à jour: 2014-10-29

Équilibre

	Développement ultérieur requis	Rendement constant
Naviguer en adoptant une posture et une position adéquates	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ajuster la position du corps de façon à maintenir le bateau plat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Réglage des voiles

	Développement ultérieur requis	Rendement constant
Régler la voile adéquatement en naviguant vers un point prédéfini	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faire flotter les penons du guindant horizontalement plus de 50 % du temps	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faire faser les voiles pour réduire la puissance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Régler les voiles pendant un bord au près de 5 minutes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Navigation

	Développement ultérieur requis	Rendement constant
Barrer de manière à garder les penons en position horizontale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Naviguer en respectant des limites définies	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Manœuvrer la barre pour effectuer les déplacements voulus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Identifier et naviguer à une distance de trois longueurs de bateau d'un point prédéfini	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Manœuvrer pour éviter les autres bateaux et les obstacles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Lofer

	Développement ultérieur requis	Rendement constant
Lofer au près à partir de n'importe quelle allure	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Régler la grand-voile en bordant avec deux mains	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diriger doucement le bateau en lofant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maintenir le bateau plat en lofant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Abattre

	Développement ultérieur requis	Rendement constant
Abattre lors d'un bord au près	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Choquer les voiles en abattant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diriger doucement le bateau en abattant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maintenir le bateau plat en abattant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Virer de bord

	Développement ultérieur requis	Rendement constant
Vérifier s'il n'y a pas d'autres bateaux à proximité avant de virer de bord	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annoncer les virements de bord à son partenaire de voile ou aux autres bateaux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tack de gunwale à gunwale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mettre foc comme avant 1/3 du dos de la voile tout en équipages	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Traverser le bateau en regardant vers l'avant et en déplaçant d'abord le pied arrière	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Asseyez-vous sur le nouveau gunwale et redresser bateau tout en barrant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mettre la barre après amure est terminée tandis que barrer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Empanner

	Développement ultérieur requis	Rendement constant
Vérifier s'il n'y a pas d'autres bateaux à proximité avant d'empanner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annoncer les empannages à son partenaire de voile ou aux autres bateaux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mettre le foc car il soutient tout l'armement en équipage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pré-jibe le stick tout en barrant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Redresser cours comme rampe traverse bateau tout en barrant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Traverser le bateau en regardant vers l'avant et en déplaçant d'abord le pied arrière	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mettre la barre après empannage est terminé alors que barrer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Empanner la bôme lorsque le vent gonfle la chute de la grand-voile	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Arrêt

	Développement ultérieur requis	Rendement constant
Arrêter volontairement le bateau en choquant les voiles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arrêter volontairement le bateau en le dirigeant vent debout	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ralentir le bateau en naviguant aux allures portantes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Départ/Accélération

	Développement ultérieur requis	Rendement constant
Régler les voiles pour accélérer après un arrêt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Godiller jusqu'au près à partir du vent debout	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Matelotage

	Développement ultérieur requis	Rendement constant
Mettre le bateau à l'eau de manière sécuritaire au club de voile	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Accoster le bateau de manière sécuritaire au club de voile	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gréer les voiles, le safran, la dérive et les cordages/réglage du bateau d'entraînement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Déterminer la direction du vent en mer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Redresser un bateau chaviré	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Choisir des vêtements et un VFI appropriés pour faire de la voile	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Recevoir et amarrer un câble de remorquage et se faire remorquer par le bateau des entraîneurs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Entraînement physique

	Développement ultérieur requis	Rendement constant
Chaque jour, apporter une bouteille d'eau dans le bateau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>