



Liste de vérification pour Matelot EVL

Niveau: VoileCAN 2

Mis à jour: 2014-10-29

Équilibre

	Développement ultérieur requis	Rendement constant
Naviguer constamment avec une gîte de moins de 15 %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ajuster la position du corps de façon à maintenir le bateau équilibré	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Réglage des voiles

	Développement ultérieur requis	Rendement constant
Faire flotter les penons du guindant horizontalement plus de 90 % du temps	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Régler les voiles et l'allure selon les fluctuations de la direction du vent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Régler les voiles en fonction des risées et des accalmies	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Régler les voiles adéquatement à toutes les allures	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Régler les voiles en barrant (border avec deux mains)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Navigation

	Développement ultérieur requis	Rendement constant
Barrer de manière à ce que les penons flottent horizontalement 90 % du temps	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Régler les voiles en cinq secondes lors d'un changement de direction	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utiliser le poids de son corps pour aider à diriger le bateau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Identifier et naviguer à une distance d'une longueur 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"/>
Déterminer la direction du vent en mer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Lofer

	Développement ultérieur requis	Rendement constant
Lofer à une distance d'une longueur de bateau d'une marque	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Régler les voiles pour les garder bien gonflées en lofant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Régler le foc et la grand-voile au même rythme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maintenir l'équilibre du bateau en lofant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Abattre

	Développement ultérieur requis	Rendement constant
Abattre au vent arrière et en fausse panne à partir du près serré	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Abattre à moins de 15 degrés d'un parcours choisi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Abattre à une distance d'une longueur de bateau d'une marque	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Choquer les voiles et régler la dérive en abattant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Libérer les écoutes pour abattre	<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
Visualiser la nouvelle direction pour prévoir le virement 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"/>
Exécuter toutes les étapes dans le bon ordre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Équilibrer et contrôler le bateau lors du virement de bord	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maintenir une position du corps adéquate lors du virement de bord	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Empanner

	Développement ultérieur requis	Rendement constant
Visualiser la nouvelle direction pour prévoir l'empannage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annoncer les empannages à son partenaire de voile ou aux autres bateaux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Exécuter toutes les étapes dans le bon ordre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Équilibrer et contrôler le bateau lors du virement de bord	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maintenir une position du corps adéquate lors de l'empannage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Arrêt

	Développement ultérieur requis	Rendement constant
Arrêter volontairement le bateau à une distance d'une longueur de bateau d'une marque	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arrêter volontairement le bateau en lofant et en choquant la grand-voile pour la gonfler à contre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arrêter le bateau sous le vent du bateau des entraîneurs et recevoir des instructions	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Départ/Accélération

	Développement ultérieur requis	Rendement constant
Accélérer à partir du vent debout, au près et au vent de travers	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ajuster l'équilibre et régler les voiles pendant que le bateau accélère après un arrêt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Matelotage

	Développement ultérieur requis	Rendement constant
Mettre le bateau à l'eau et accoster de manière sécuritaire au club de voile	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faire un nœud plat, un nœud en 8 et un nœud de chaise en gréant le bateau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Repérer les dangers locaux et décrire comment les éviter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Redresser un bateau retourné et continuer à naviguer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Décrire comment identifier et traiter les symptômes d'hypothermie et de coup de chaleur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Appliquer les règles suivantes : Bâbord/Tribord, Au vent/Sous le vent, En route libre derrière, Pendant le virement de bord	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Entraînement physique

Développement
ultérieur requis

Rendement constant

Démontrer une saine alimentation et une bonne hydratation lors de séances d'entraînement

Participer chaque jour à des jeux qui améliorent la flexibilité