



Liste de vérification pour Matelot EVL

Niveau: VoileCAN 3

Mis à jour: 2014-10-29

Équilibre

	Développement ultérieur requis	Rendement constant
Équilibrer le bateau de manière longitudinale selon les conditions	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gîter afin de faciliter la manœuvre de la barre et l'équilibre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Combiner l'équilibre, la manœuvre de la barre et le réglage des voiles pour trouver l'équilibre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Réglage des voiles

	Développement ultérieur requis	Rendement constant
Régler les voiles pour maximiser la vitesse et gérer la puissance à toutes les allures	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Coupez garder sangsue révélateur (s) vol 2/3 du temps	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Coupez naviguer en utilisant hauteur de bride, vang, Cunningham, et outhaul	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Réduire la puissance par le réglage des voiles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Réduire la puissance en ajustant la direction et la voile	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Navigation

	Développement ultérieur requis	Rendement constant
Manœuvrer la barre pour faire flotter les penons horizontalement 90 % du temps	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Naviguer au portant en fausse panne pendant 5 minutes sans empanner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Manœuvrer la barre, régler les voiles et ajuster l'équilibre pour suivre une route au vent appropriée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Lofer

	Développement ultérieur requis	Rendement constant
Lofer autour d'une marque	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Régler les voiles selon la vitesse du contournement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Régler les voiles et équilibrer le bateau pour lofer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Exécuter un contournement tactique (large-proche (wide-close))	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Abattre

	Développement ultérieur requis	Rendement constant
Abattre autour d'une marque	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Régler les voiles selon la vitesse du contournement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Équilibrer le bateau pour abattre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Démontrer un contournement large-proche (wide-close) et proche-large (close-wide)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Régler les voiles pour abattre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Virer de bord

	Développement ultérieur requis	Rendement constant
Virer de bord pour ne pas être déventé par un autre bateau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Virer de bord sur demande et à des intervalles de 1 minute	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Virer de bord vers un couloir de vent clair	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Virer de bord sur la limite du losange (layline)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faire rouler le bateau pour obtenir une vitesse optimale durant le virement de bord	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Empanner

	Développement ultérieur requis	Rendement constant
Empanner sur demande et à des intervalles de 1 minute	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Empanner pour ne pas être déventé par un autre bateau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Empanner sur la limite du losange (layline)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faire rouler le bateau pour obtenir une vitesse optimale durant l'empannage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Arrêt

	Développement ultérieur requis	Rendement constant
Immobiliser le bateau à une marque et sur demande	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Immobiliser le voilier à partir du travers et culer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Identifier une ligne entre deux marques et s'y immobiliser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Départ/Accélération

	Développement ultérieur requis	Rendement constant
Régler les voiles et ajuster l'équilibre pour accélérer dans différentes conditions	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Accélérer à partir d'une ligne située entre deux marques	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Accélérer à la suite d'un compte à rebours de 2 minutes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ralentissement

	Développement ultérieur requis	Rendement constant
Naviguer à différentes vitesses au près, au portant et au vent arrière	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ralentir le bateau en enfonçant la poupe dans l'eau, en manoeuvrant la barre de façon excessive, et en bordant la grand-voile à contre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Matelotage

	Développement ultérieur requis	Rendement constant
Fixer solidement les coques et les espars aux supports de toit ou sur une remorque	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Évaluer les dangers potentiels d'un nouveau plan d'eau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mettre au point les réglages de base sur votre voilier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tactiques/Stratégies

	Développement ultérieur requis	Rendement constant
Repérer les risées adonnantes et refusantes, communiquer les changements de direction du vent à l'équipier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comprendre les parties 1, 2A et 2B des Règles de course à la voile	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Entraînement physique

	Développement ultérieur requis	Rendement constant
Participer à des jeux et à des activités sollicitant l'endurance et la souplesse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenir un journal de bord pendant la durée de la formation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Participer à une course organisée par un club ou à un camp d'entraînement dans un club local	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>