



Liste de vérification pour Matelot EVL

Niveau: VoileCan 4

Mis à jour: 2014-10-29

Équilibre

	Développement ultérieur requis	Rendement constant
Adopter une position du corps optimale à toutes les allures	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Adopter une position du corps optimale dans toutes les conditions	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Changer la position du corps pour favoriser le déjaugage (planning) et le surfing	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L'équipier contrôle l'équilibre et le réglage des voiles lors du louvoyage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Réglage des voiles

	Développement ultérieur requis	Rendement constant
Régler le profil de la chute pour atteindre une hauteur et une puissance optimales dans toutes les conditions	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Régler les voiles selon les conditions en utilisant tous les réglages disponibles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ajuster les écouteurs pour maintenir l'équilibre adéquat dans toutes les conditions	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diminuer la puissance en réglant les voiles, en manœuvrant la barre et en ajustant l'écoute	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Navigation

	Développement ultérieur requis	Rendement constant
Manœuvrer la barre pour garder les penons à l'horizontale 90 % du temps dans toutes les conditions	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Manœuvrer la barre du bateau pour favoriser le déjaugage (planning) et le surfing	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Lofer

	Développement ultérieur requis	Rendement constant
Lofer autour d'une marque	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Installez-vous dans le mode vent dans les 30 secondes de la tête d'	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ajuster tous les réglages des voiles dans le bon ordre pour lofer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Exécuter un contournement tactique (large-proche (wide-close))	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Abatte

	Développement ultérieur requis	Rendement constant
Abatte autour d'une marque	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Empanner autour d'une marque	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ajuster tous les réglages des voiles dans le bon ordre pour abatte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Exécuter un contournement tactique (large-proche (wide-close))	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Adopter une allure portante dans un délai de 30 secondes après avoir abattu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Virer et abatte pour esquiver un autre bateau lors du louvoyage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Virer de bord

	Développement ultérieur requis	Rendement constant
Virer de bord lors d'une risée refusante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Virer de bord sur demande et à des intervalles de 30 secondes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Effectuer un double virement de bord sur demande	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Choisir un endroit approprié pour effectuer un virement de bord en eau agitée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Empanner

	Développement ultérieur requis	Rendement constant
Empanner sur demande et à des intervalles de 30 secondes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Empanner dans une risée adonnante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Effectuer un double-empannage sur demande	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Choisir une vague pour effectuer un empannage lors du surfing	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Arrêt

	Développement ultérieur requis	Rendement constant
Effectuer un arrêt d'urgence dans toutes les conditions	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utiliser un alignement (transit) pour arrêter sur une ligne de départ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Départ/Accélération

	Développement ultérieur requis	Rendement constant
Accélérer après le passage d'une marque	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Accélérer à partir d'une ligne de départ lors d'une séquence de départ (avec drapeaux)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Accélérer à partir d'un point d'arrêt quand le bateau est en ligne avec d'autres bateaux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ralentissement

	Développement ultérieur requis	Rendement constant
Utiliser plus d'une méthode pour naviguer à vitesse réduite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenir le bateau à une longueur de bateau d'une marque pendant 20 secondes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Matelotage

	Développement ultérieur requis	Rendement constant
Expliquer de quelle façon les nuages cirrus, stratus et cumulus influencent la météo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ajuster le gréement chaque jour selon les conditions d'entraînement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tactiques/Stratégies

	Développement ultérieur requis	Rendement constant
Définir les sautes de vent qui basculent, qui oscillent et géographiques (de terre)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Identifier le côté favorisé de la ligne de départ en naviguant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Connaître les principaux facteurs qui influencent la marée et le courant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Décrire les règles des sections 2C et 2D des Règles de course à la voile	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Expliquer comment régler les voiles selon le vent apparent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Entraînement physique

	Développement ultérieur requis	Rendement constant
Participez au quotidien un accueil chaleureux physique jusqu'à préalable à la formation	<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 régata locale d'une durée de 1 ou 2 jours	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>