



Liste de vérification pour Matelot EVL

Niveau: VoileCAN 5

Mis à jour: 2014-10-29

Équilibre

| | Développement ultérieur requis | Rendement constant |
|---|--------------------------------|--------------------------|
| Adopter une position du corps optimale en tout temps lorsque sur l'eau | <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 |
|---|--------------------------------|--------------------------|
| Surpointez et naviguer au près bon plein lorsqu'au près | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Naviguer haut et bas au vent arrière et au largue | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ajuster les écoutes 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"/> |
| Lofer et virer de bord autour d'une marque | <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 |
|---|--------------------------------|--------------------------|
| Cerner les occasions d'abatte ou d'empanner près 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 de bord

| | Développement ultérieur requis | Rendement constant |
|---|--------------------------------|--------------------------|
| Virer de bord pour effectuer une couverture rapprochée | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Virer de bord pour effectuer une couverture éloignée | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Virer de bord et esquiver (abatte derrière) un autre bateau | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Effectuer un virement de bord double pour se repositionner sur le losange vers une marque au vent | <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 pour faire route normale vers une marque | <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 |
|--|--------------------------------|--------------------------|
| Arrêter sous le vent d'un autre voilier | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Trouver une place et s'y arrêter sur une ligne de départ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Départ/Accélération

| | Développement ultérieur requis | Rendement constant |
|--|--------------------------------|--------------------------|
| Accélérer à partir du travers et du vent debout | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Accélérer à partir de la ligne au départ d'une course | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| S'aligner au près avec un bateau partenaire et accélérer | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Ralentissement

| | Développement ultérieur requis | Rendement constant |
|---|--------------------------------|--------------------------|
| Identifier une occasion pour ralentir le voilier à la marque sous le vent | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Maintenir sa position sur la ligne de départ pendant 30 secondes | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Exécuter un virement de bord double sur la ligne de départ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Matelotage

| | Développement ultérieur requis | Rendement constant |
|--|--------------------------------|--------------------------|
| Reconnaître les vents du gradient et les vents thermiques | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Évaluer les effets géographiques et ceux de la marée sur un nouveau plan d'eau | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Évaluer le réglage du gréement et l'ajuster durant la navigation | <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"/> |
| Identifier la direction du courant en naviguant | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Entraînement physique

| | Développement ultérieur requis | Rendement constant |
|---|--------------------------------|--------------------------|
| Participer à des échauffements avant l'entraînement quotidien | <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"/> |

Compétition

| | Développement ultérieur requis | Rendement constant |
|--|--------------------------------|--------------------------|
| Participer à une régata locale d'une durée de 1 ou 2 jours | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |