

<u>Auto évaluation laser stage février</u>	1	2	3
MATÉRIEL :			
Grément : Disposer d'un Hale bas , d'un Cunningham , et d'une bordure fonctionnels			
Coque disposer d'un réglage de sangle, d'un safran et d'une dérive fonctionnels			
Partir sur l'eau avec un équipement adapté			
CONDUITE :			
Près :			
Choix de trajectoire (haute / basse / variable)			
Coordination barre, écoute, rappel			
Gestion de l'assiette adapté			
Adapter le profil de la voile aux conditions (sous puissance / équilibre / sur puissance)			
Portant :			
Maîtriser la conduite du bateau en sous puissance (contre gite / fausse panne)			
Maîtriser la conduite du bateau à l'équilibre (déclencher le surf avec l'écoute et la trajectoire du bateau En sur puissance, avoir une gestion de l'assiette du bateau par coordination barre écoute rappel, et déclencher /prolonger le surf grâce à la trajectoire			
Stratégie , tactique , RCV :			
Prise d'information :			
Repérer les marques de parcours			
Situer l'orientation de la ligne			
Suivre les variations de vent par rapport à l'axe parcours			
Respecter les règles 10/11/12/13/14/18			
Passages de marques et manœuvres :			
Virement : Conserver sa vitesse pendant le virement			
Avoir un angle de sortie adapté			
Gérer la bascule du bateau dans toutes les conditions			
Empannage :			
Gérer le passage de l'écoute			
Sortir de l'empannage vent arrière			
Gérer la bascule du bateau			
Passage de marques :			
Sous le vent			
Sortir au plus près de la bouée			
Avoir du vent frais après le contournement de la marque			
au vent			
Visualiser la bouée sous le vent			
faire accélérer le bateau (effet de carène, surf, réglage.....)			
se placer par rapport à la flotte			
PHYSIQUE :			
S'alimenter et s'hydrater pendant la navigation			
Avoir la tenue adaptée aux conditions			
S'étirer après la navigation			
Pratiquer une activité sportive en dehors de la voile			