



CANSail
VoileCAN

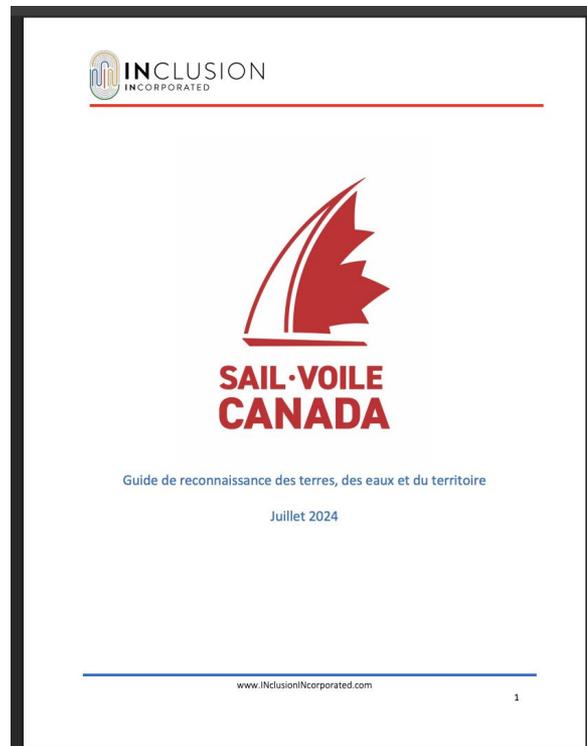
2.0

Bienvenue!

www.sailing.ca

Ressources ouvertes :

Guide de rédaction de la reconnaissance des terres, des eaux et du territoire





**SAIL·VOILE
CANADA**

**Lancement du
nouveau programme
VoileCAN
Mise à jour**





SAIL·VOILE CANADA

Rédacteurs de l'examen de VoileCAN



Panel VoileCAN

Marc-Antoine Brassard
Nigel Crosscombe
Andrea Fitzgerald
Delani Hulme Lawrence
Sophia Josenhans
Amelia Leeksma
Steve McBride
Laurence Page
Mark Schippers
Kelsey Stroppel



Alex Byczko
Formateur de
personnes-ressources
Ontario
Membre du Panel VoileCAN



Braden Gray
Personne-ressource
Alberta
Membre du Panel VoileCAN



1 Pourquoi était-il nécessaire de procéder à la révision du programme VoileCAN?

2 Ce qui a été fait

3 Aperçu des habiletés VoileCAN

4 Présentation des trousse pour les instructeurs VoileCAN



Résultats du sondage mené auprès des instructeurs VoileCAN en 2017

1

**Progression
irrégulière entre
les niveaux**

2

**Niveaux 4, 5 et 6
plus difficiles à
réussir**

3

**Informations
manquantes
dans le
programme
VoileCAN**

4

**Nécessité
d'offrir des
ressources plus
détaillées aux
nouveaux
instructeurs**



1

Progression irrégulière entre les niveaux

Exemple – Empanner – VoileCAN 1.0

VoileCAN 2

- Visualiser le nouveau cap pour prévoir l'empannage.
- Annoncer les empannages à son partenaire/aux autres bateaux.
- Exécuter toutes les étapes dans le bon ordre.
- Équilibrer et contrôler le bateau pendant l'empannage.
- Maintenir une position du corps adéquate pendant l'empannage.

- Acquisition de la **mécanique** du changement de mains entre le foc et la grand-voile.
- Axé sur la **mécanique** du mouvement pour l'empannage.

VoileCAN 3

- Empanner pour ne pas être déventé par un autre bateau.
- Empanner sur demande à des intervalles d'une (1) minute.
- Empanner dans du vent clair (zone sans déventement).
- Empanner sur la route normale.
- Basculer de manière à atteindre une vitesse optimale pendant l'empannage.

- Exécution fondée sur les **résultats** pour la bascule lors de l'empannage.
- Zone de vent clair – **prise de décision de plus haut niveau.**

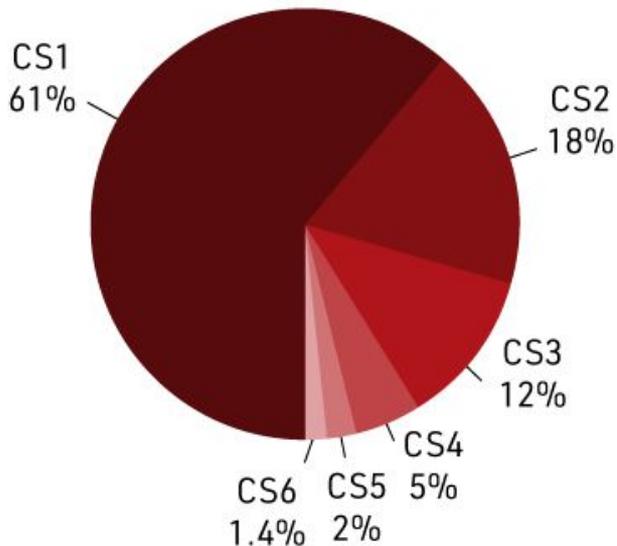


2

Niveaux 4, 5 et 6 plus difficiles à réussir

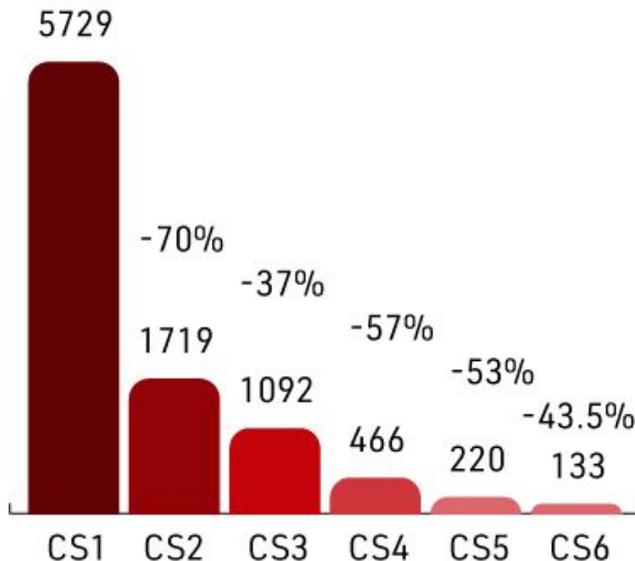
Program Utilization 2019

Total Participants CANSail 1 - 6 = 9359



Program Attrition 2019

Total Participants CANSail 1 - 6 = 9359



La réussite de certaines habiletés dans les grilles d'évaluations n'étaient pas toujours réalistes en fonction des plans d'eau et des écoles de voile.

- Critères associés au surfing et au planing
- Préparation d'une remorque
- Critères liés à la marée et au courant
- Courses dans des conditions difficiles
- Participation à des régates
 - Régionales et provinciales



3

Informations manquantes dans VoileCAN 1.0

Exemples

Habilités manquantes

- Naviguer sans safran
- Vecteurs
- Réparation du bateau
- Autres méthodes pour redresser un bateau chaviré

Habilités non présentées dans les trousseaux pour les instructeurs

- Personne à la mer
- Naviguer à reculons
- Virement de bord et empannages à bascule
- Découpage de la séquence de départ
- Écoulement d'air sur la voile
- Maintenir sa position sur la ligne
- Modifications et réglages selon le vent apparent



4

Nécessité d'offrir des ressources plus détaillées aux nouveaux instructeurs

Plans de leçons des troussees pour les instructeurs

- Les plans de leçons étaient très peu détaillés.
- Les sections sur le contenu offraient un aperçu de l'habileté, mais les descriptions n'étaient pas suffisamment complètes.
- Peu ou pas de suggestions d'activités à terre/d'aides pédagogiques pour les composantes théoriques.
- Pas de diagrammes pour les habiletés, de directives ou de points clés pour les séances sur l'eau.
- Absence de progressions d'habiletés bien développées.
- Pas de lien entre le programme d'apprentissage et les éléments des listes de vérification ou des rubriques.

Philosophie ayant guidé la conception des troussees pour les instructeurs de VoileCAN 1.0

- Les troussees présentaient intentionnellement le squelette d'un plan de leçon.
- **Leur utilisation reposait sur un modèle de mentorat offert par les entraîneurs seniors et les PR des clubs.**
- Les troussees visaient à tenir compte de toute la gamme de classe de voiliers et de plan d'eau.
- Les connaissances/ l'expérience des instructeurs étaient fortement sollicitées pour combler les lacunes.



4

Leçon du mardi après-midi : Vent clair et déventement

Objectif : Les marins seront en mesure de détecter le cône de déventement d'un autre bateau et d'effectuer un virement de bord ou un empannage afin de s'en sortir et trouver du vent clair lorsqu'ils naviguent.

Durée : 20 minutes à terre, 1 heure et demie sur l'eau

Matériel : Voiliers d'entraînement, craies, quatre marques, ballon flottant, sifflet

Contenu :

Question pour les marins : Comment savoir que le moment est bien choisi pour effectuer un virement de bord?

Les marins lancent des hypothèses.

Après cette séance de remue-méninges, vous donnez la réponse : Parfois, il arrive qu'un autre bateau navigue au vent par rapport à nous et qu'il nous dérobe le vent, ce qui nous fait perdre de la vitesse. C'est ce qu'on appelle un cône de déventement.

Activité : Remettez à chacun des marins un bout de craie et demandez-leur de dessiner leur embarcation. Ensuite, demandez-leur de dessiner le cône de déventement qu'ils créent.

Question pour les marins : Lorsque l'on se trouve dans un cône de déventement, comment fait-on pour s'en sortir? Il faut virer ou empanner.

Activité : À l'aide de craies, demandez à chacun des marins de dessiner un bateau dans le cône de déventement du premier bateau qu'ils ont illustré. Demandez-leur ensuite d'indiquer comment il est possible de virer de bord ou d'empanner afin de sortir du cône de déventement.

Sur l'eau :

- Parcours au vent-sous le vent
- Duels de déventement en équipe
- Soccer en mer

Leçon du jeudi matin : Lofer et abattre

Objectif : Les marins utiliseront le poids de leur corps pour faire gîter le bateau et manœuvrer afin de contourner les marques au vent selon la technique proche-large (close-wide), et les marques sous le vent selon la technique large-proche (wide-close).

Durée : 20 minutes à terre, 1 h 30 sur l'eau

Matériel : Voiliers d'entraînement, tableau blanc et marqueurs, quatre marques

Contenu :

Montrez les étapes à suivre pour contourner une marque au vent, puis dessinez le trajet autour de la marque au vent et indiquez à quel endroit et à quel moment il faut faire chacune des étapes.

Analyse technique : Contourner la marque au vent

| |
|---|
| Levez la main tenant l'écoute de grand-voile dans les airs pour libérer l'écoute. |
| Ramenez la barre doucement vers vous et faites gîter au vent. |
| Baissez votre main pour choquer la voile. Au besoin, relâchez votre prise sur l'écoute pour choquer davantage la voile. |
| En tant qu'équipage, choquez le foc afin qu'il demeure gonflé d'air. Essayez de le faire au même rythme auquel on choque l'écoute de la grand-voile. |
| Continuez à abattre jusqu'à ce que vous naviguez sous fausse panne. La bôme formera alors un angle de 90 degrés par rapport au bateau et les pennons voleront vers l'arrière. |
| Continuez de gîter au vent et relevez la dérive sabre. |

Tracez maintenant un trajet optimal pour contourner la marque au vent : les marins doivent se situer directement sur la limite du losange afin d'être le plus près possible de la marque. Ils peuvent contourner la marque en s'éloignant davantage si c'est pour éviter que le bateau ne soit déventé lors de la manœuvre.

Montrez les étapes de contournement d'une marque sous le vent, puis dessinez le parcours à effectuer autour de la marque sous le vent et indiquez à quel endroit et à quel moment il faut faire chacune des étapes.

Analyse technique : Lofer à une marque sous le vent

| |
|---|
| Abaissez la dérive sabre et dirigez-vous vers la marque avec comme objectif de la contourner à une distance d'une longueur de bateau. |
| Lofez et faites gîter sous le vent. |
| Réglez la grand-voile en tirant l'écoute à deux mains. Essayez de régler vos voiles en fonction de la vitesse du contournement. |
| Lorsque vous naviguez au près serré, pompez pour ramener le bateau plat afin de gagner de la vitesse. |
| Terminez le réglage de la grand-voile pendant que vous pompez pour ramener le bateau plat. |



Besoins identifiés

- 1 Capacité de réussir le niveau – critères d'évaluation et temps requis pour les atteindre
- 2 Révision des habiletés comprises dans chaque niveau
- 3 Meilleure répartition des habiletés entre les niveaux
- 4 Ressources « clés en main » pour les nouveaux entraîneurs
- 5 Augmentation de l'utilisation des niveaux VoileCAN dans les différentes écoles



Rétroactions des intervenants

Examen des niveaux VoileCAN

Révision des rubriques VoileCAN 1.0

Répartir les IPC dans chaque plan de leçon

Élaboration de nouvelles troupes pour les instructeurs

APV

LF

Instructeurs

Directeurs de programmes

Définir et combler les lacunes liées aux habiletés

Transition vers les indicateurs de performance clés (IPC)

Cibler le contenu manquant ou incomplet

Rassembler toutes les informations dans un seul document clé en main



Éléments révisés et prêts à l'emploi

- 1 Grilles d'évaluations en français et en anglais – VoileCAN 1 à 6**
- 2 Rubriques – renommées « indicateurs de performance clés » – VoileCAN 1 à 6**
- 3 Grilles d'évaluation dans Checklick – VoileCAN 1 à 6**
- 4 Trousses pour les instructeurs – VoileCAN 1 à 4 (en anglais)**



Grille d'évaluation – Comparaison entre les versions 1.0 et 2.0

VoileCAN 2 – Lofer

VoileCAN 1.0

- Lofer à une distance d'une longueur de bateau d'une marque.
- Régler le foc et la grand-voile au même rythme.
- Régler les voiles afin qu'elles faseyent le moins possible pendant la manœuvre.
- Maintenir l'équilibre du bateau en lofant.

VoileCAN 2.0

- Lofer au plus près à toutes les allures.
- Border les écoute à deux mains en lofant.
- Régler les voiles afin qu'elles faseyent le moins possible pendant la manœuvre.
- Maintenir le bateau à plat en lofant.

VoileCAN 4 – Tactiques et stratégie

VoileCAN 1.0

- Décrire les sautes de vent basculantes, oscillantes et géographiques.
- Repérer le côté favorable de la ligne de départ en navigant.
- Connaître les principaux facteurs qui influent sur la marée et le courant.
- Décrire les parties 2C et 2D des règles.
- Décrire comment régler les voiles selon le vent apparent.

VoileCAN 2.0

- Manœuvrer vers du vent clair.
- Déventer un autre bateau.
- Décrire comment régler les voiles selon le vent apparent.
- Expliquer les risées adonnantes et refusantes.
- Planifier la prochaine section



Nouveaux niveaux d'évaluation

Développe

- L'habileté est exécutée **avec** l'aide de l'instructeur

Exécute

- L'habileté est exécutée avec constance **sans** l'aide de l'instructeur

Dépasse

- L'habileté est exécutée en toute autonomie, avec confiance et application

VoileCAN 2

Date :

Nom :

Club/École :

Bateau de formation :



| VoileCAN 2 - Liste de compétences | Développe | Exécute | Dépasse |
|--|-----------|---------|---------|
| Équilibre | | | |
| Ajuste la position avant/arrière de son corps pour équilibrer le bateau | | | |
| Ajuste le poids de son corps pour gérer la gîte | | | |
| S'assoit dans une bonne position de départ lors de chaque virement de bord | | | |
| S'assoit dans une bonne position de départ lors de chaque empannage | | | |
| Réglage des voiles | | | |
| Règle bien les voiles à toutes les allures | | | |
| Règle les voiles pour réduire la gîte | | | |
| Règle les voiles à la barre (deux mains sur l'écoute) en naviguant vers un point donné pendant 2 minutes | | | |
| Règle les voiles pour que les pennons flottent à l'horizontale | | | |
| Comprend le réglage de base des ajustements fins | | | |
| Direction | | | |
| Barre de façon à garder les pennons à l'horizontale 50 % du temps dans les conditions dominantes | | | |
| Règle les voiles dans les 5 secondes suivant le changement de cap | | | |
| Repère un point donné et navigue jusqu'à 1 longueur de bateau de ce point | | | |
| Manœuvre pour éviter les autres bateaux et les obstacles | | | |
| Sur l'eau, détermine la direction du vent | | | |



AUCUN CHANGEMENT POUR L'ÉVALUATION DES NIVEAUX

Satisfaction de tous les critères associés à la norme

- **Toutes les habiletés** figurant dans la grille d'évaluation reçoivent la mention « Exécute ».
- Ceci mène à l'obtention d'un certificat portant le sceau du niveau.

VoileCAN – Un système progressif basé sur des niveaux

- **VoileCAN demeure un programme progressif.**
 - Les participants qui reçoivent la mention « Développe » pour une habileté continuent de travailler sur ladite habileté.
 - Les navigateurs qui obtiennent la mention « Exécute » ou « Dépasse » pour une habileté peuvent amorcer la liste de vérification du niveau suivant.



Comparaison entre les rubriques (1.0) et les IPC (2.0)

VoileCAN 2 - 1.0

| | Compétence | Perfectionnement requis = compétence enseignée et pratiquée | Compétence démontrée de manière constante |
|--------------------|--|--|--|
| Équilibre | Naviguer avec constance avec une gîte de moins de 15 %. | <i>Le barreur laisse le bateau glisser alors qu'il se dirige en ligne droite.</i> | <i>Le barreur manie la barre et règle la voile de manière à maintenir le bateau à plat.</i> |
| | Positionner votre corps de manière à ce que le bateau reste équilibré. | <i>Le barreur glisse en bord pendant le rappel ou s'appuie sur ses jambes. L'équipier glisse en bord pendant le rappel.</i> | <i>Le barreur pose les pieds sous la sangle de rappel pour effectuer le rappel et ramener le bateau à plat. L'équipier pose les pieds sous la sangle de rappel pour effectuer le rappel et ramener le bateau à plat.</i> |
| Réglage des voiles | Faire voler les penons du guindant plus de 90 % du temps. | <i>Le barreur a besoin qu'on lui dise de régler la grand-voile pour le faire. L'équipier a besoin qu'on lui dise de régler le foc pour le faire.</i> | <i>Le barreur règle la grand-voile pour maintenir un réglage adéquat. L'équipier règle le foc pour maintenir un réglage adéquat.</i> |
| | Régler les voiles et les ajuster selon les sautes de vent. | <i>Le barreur et l'équipier n'ajustent pas correctement le réglage des voiles en fonction des sautes de vent. Le barreur et l'équipier attendent qu'on leur dise d'ajuster le réglage des voiles lorsqu'il y a des sautes de vent. Le barreur ne modifie pas la route du bateau pour s'adapter aux sautes de vent.</i> | <i>Le barreur règle la grand-voile ou la choque, ou ajuste la route du bateau en moins de 30 secondes quand surviennent des sautes de vent importantes (jusqu'à 10 degrés de gîte). L'équipage règle le foc ou la choque en moins de 30 secondes quand surviennent des sautes de vent importantes (jusqu'à 10 degrés de gîte).</i> |
| | Régler les voiles en fonction des risées et des accalmies. | <i>Le barreur et l'équipier ne règlent pas les voiles ou ne les choquent pas en fonction des risées et des accalmies.</i> | <i>Le barreur et l'équipier choquent les voiles et les règlent en fonction des risées pour maintenir le bateau à 15 degrés ou moins de gîte.</i> |

VoileCAN 2 - 2.0

| CANSail 2 Standard | Key Performance Indicators |
|---|---|
| Balance | |
| Adjust body position fore/aft | <ul style="list-style-type: none"> - Helm sits facing forward ahead of tiller and holding tiller extension - Crew sits forward of helm and not behind the mainsheet, facing forward - Sailors use reasonable communication if they need help with a tangle or other position related problem that they need help with |
| Adjust bodyweight to manage heel | <ul style="list-style-type: none"> - Helm moves inboard or outboard on windward side of the boat to minimize heel - Crew moves from leeward side to centre to windward side to minimize heel - Sailors use communication to coordinate movements when necessary |
| Begin and end tack with correct body position | <ul style="list-style-type: none"> - Helm sits opposite the sail (on windward side) - Crew sits in position from side to side to balance the boat close to level - Sailors use recommended communication when starting a tack and to adjust body position if necessary |
| Begin and end gybe with correct body position | <ul style="list-style-type: none"> - Helm sits opposite the sail (on windward side) - Crew sits in position from side to side to balance the boat close to level - Sailors use recommended communication when starting a gybe and to adjust body position if necessary |
| Demonstrates the ability to hike in a training boat or on a hiking bench | <ul style="list-style-type: none"> - Sailors hike out on a hiking bench or training boat - Sailors keep feet and knees together - Sailors waist is bent more than their knees, but sailors try to straighten both. - Sailors do not need to hold the position for more than a few seconds, but long enough that the instructor can correct poor form and verify good form |
| Sail Trim | |
| Trim sails while sailing close hauled, close reach, beam reach, broad reach and run | <ul style="list-style-type: none"> - Sailors ease sails to sail further off the wind - Sailors sheet sails in to sail closer to the wind - When reaching, sailors adjust sails in/out while sailing to a point to achieve proper sail trim within approximately 10 seconds of a change - When sailing close hauled, sailors pull their sails all the way in, but can ease in gusts to avoid capsizing - When sailing close hauled, sailors turn to windward until their sails luff and then turn to leeward until they stop - When on a run, sailors demonstrate the ability to identify a folding leech, loss of tension in the mainsheet, a backing jib or the crew feeling the boom start to come over as early warning signs for a gybe - Sailors demonstrate the ability to prevent an imminent gybe by heading up (and ducking just in case) or sailors safely allow the gybe when appropriate - In double handed boats on a run, sailors warn each other when the first notices an imminent gybe |



Colonne « Amélioration requise » supprimée.

Descriptions plus détaillées pour l'exécution des habiletés.

Les IPC continuent ne sont pas associées à une classe de bateau :

- critères pour les équipiers;
- critères sur la communication;
- importance des indices de performance visuels, liés aux sensations et spécifiques à la situation.

| CANSail 2 Standard | Key Performance Indicators |
|---|--|
| Balance | |
| Adjust body position fore/aft | <ul style="list-style-type: none"> - Helm sits facing forward ahead of tiller and holding tiller extension - Crew sits forward of helm and not behind the mainsheet, facing forward - Sailors use reasonable communication if they need help with a tangle or other position related problem that they need help with |
| Adjust bodyweight to manage heel | <ul style="list-style-type: none"> - Helm moves inboard or outboard on windward side of the boat to minimize heel - Crew moves from leeward side to centre to windward side to minimize heel - Sailors use communication to coordinate movements when necessary |
| Begin and end tack with correct body position | <ul style="list-style-type: none"> - Helm sits opposite the sail (on windward side) - Crew sits in position from side to side to balance the boat close to level - Sailors use recommended communication when starting a tack and to adjust body position if necessary |
| Begin and end gybe with correct body position | <ul style="list-style-type: none"> - Helm sits opposite the sail (on windward side) - Crew sits in position from side to side to balance the boat close to level - Sailors use recommended communication when starting a gybe and to adjust body position if necessary |
| Demonstrates the ability to hike in a training boat or on a hiking bench | <ul style="list-style-type: none"> - Sailors hike out on a hiking bench or training boat - Sailors keep feet and knees together - Sailors waist is bent more than their knees, but sailors try to straighten both. - Sailors do not need to hold the position for more than a few seconds, but long enough that the instructor can correct poor form and verify good form |
| Sail Trim | |
| Trim sails while sailing close hauled, close reach, beam reach, broad reach and run | <ul style="list-style-type: none"> - Sailors ease sails to sail further off the wind - Sailors sheet sails in to sail closer to the wind - When reaching, sailors adjust sails in /out while sailing to a point to achieve proper sail trim within approximately 10 seconds of a change - When sailing close hauled, sailors pull their sails all the way in, but can ease in gusts to avoid capsize - When sailing close hauled, sailors turn to windward until their sails luff and then turn to leeward until they stop - When on a run, sailors demonstrate the ability to identify a folding leech, loss of tension in the mainsheet, a backing jib or the crew feeling the boom start to come over as early warning signs for a gybe - Sailors demonstrate the ability to prevent an imminent gybe by heading up (and ducking just in case) or sailors safely allow the gybe when appropriate - In double handed boats on a run, sailors warn each other when the first notices an imminent gybe |



Comparaison entre les rubriques (1.0) et les IPC (2.0)

VoileCAN 3 – Virer de bord

VoileCAN 1.0 – Basculer de manière à atteindre une vitesse optimale pendant le virement de bord

Niveau d'exécution constant

- Les navigateurs veillent à ce que le bateau commence à donner de la gîte au vent quand le premier tiers du foc se met à faseyer.
- L'équipier utilise la rondelle du trapèze (s'il y en a une) et bascule ses épaules vers l'extérieur quand le premier tiers de la voile se met à faseyer.

VoileCAN 2.0 – Basculer en virant de bord

- Dans des conditions de vent bien contrôlées, les navigateurs basculent en virant de bord, mais sans tomber en surpuissance parce qu'il est ramené à plat.
- Les navigateurs communiquent afin de se synchroniser et basculent – lorsque le premier tiers du foc se met à faseyer.
- Le barreur vire de bord en dépassant le nouveau près.
- À ce moment, les navigateurs peuvent attendre du côté sous le vent que le vent et le poids de leur corps donnent de la gîte au bateau.
- Si les conditions sont peu venteuses, les navigateurs traversent le bateau qui donne de la gîte dans une mesure qu'ils jugent acceptable.
- Les navigateurs règlent les voiles adéquatement tout en amenant le bateau à plat sur le nouveau virement de bord.
- Le barreur a fini de retourner à proximité du nouveau parcours au près lorsque le bateau devient à plat sur le nouveau virement de bord.
- Le barreur n'a pas à tirer la barre de manière significative du côté au vent de l'axe longitudinal en amenant le bateau à plat (ce qui signifierait que la synchronisation ou l'ampleur du virement n'était pas appropriée).
- Le bateau n'est pas exagérément à plat.
- À la fin du virement de bord, la vitesse finale est près de la pleine vitesse.



Traduction des listes de vérification



VoileCAN 2

Date :

Nom :

Club/École :

Bateau de formation :

VoileCAN 2 - Liste de compétences

Équilibre

Ajuste la position avant/arrière de son corps pour équilibrer le bateau

Ajuste le poids de son corps pour gérer la gîte

S'assoit dans une bonne position de départ lors de chaque virement de bord

S'assoit dans une bonne position de départ lors de chaque empannage

Réglage des voiles

Règle bien les voiles à toutes les allures

Règle les voiles pour réduire la gîte

Règle les voiles à la barre (deux mains sur l'écoute) en naviguant vers un point donné pendant 2 minutes

Règle les voiles pour que les pennons flottent à l'horizontale

Comprend le réglage de base des ajustements fins

Direction

Barre de façon à garder les pennons à l'horizontale 50 % du temps dans les conditions dominantes

Règle les voiles dans les 5 secondes suivant le changement de cap

Repère un point donné et navigue jusqu'à 1 longueur de bateau de ce point

Manœuvre pour éviter les autres bateaux et les obstacles

Sur l'eau, détermine la direction du vent

Développe

Exécute

Dépasse



Saisie de l'information dans Checklick (en anglais)



CANSail 2

Balance

Adjust body position fore/aft to keep boat balanced

Adjust bodyweight to manage heel

Begin and end tack with correct body position

Begin and end gybe with correct body position

Demonstrates the ability to hike in a training boat or on a hiking bench

add skill



CANSail 2.0 (Sail Canada)

CANSail 2

Checklist for Sail Canada

Balance

- Adjust body position fore/aft to keep boat balanced
 - Developing
 - Performing
 - Extending
- Adjust bodyweight to manage heel
 - Developing
 - Performing
 - Extending
- Begin and end tack with correct body position
 - Developing
 - Performing
 - Extending
- Begin and end gybe with correct body position
 - Developing
 - Performing
 - Extending
- Demonstrates the ability to hike in a training boat or on a hiking bench
 - Developing
 - Performing
 - Extending

Sail Trim

- Trim sails while sailing close hauled, close reach, beam reach, broad reach and run
 - Developing
 - Performing
 - Extending
- Trim Sails using luff ticklers / tell tales keeping them flying 50% of the time
 - Developing
 - Performing
 - Extending
- Trims sails to reduce heel
 - Developing
 - Performing
 - Extending
- Understand basic sail controls and adjustments (mainsheet and jib sheet)
 - Developing
 - Performing
 - Extending

Direction

- Identify wind direction while sailing
 - Developing
 - Performing
 - Extending
- Steer to keep telltales flying 50% of the time upwind and off wind
 - Developing
 - Performing
 - Extending



Aperçu des habiletés

Habiletés de base à chaque niveau

- Équilibre
- Réglage des voiles
- Navigation
- Loffer
- Abattre
- Virer de bord
- Empanner
- Arrêt/ralentissement
- Départ/accélération
- Sécurité
- Matelotage
- Littératie physique
- Entraînement mental

Habiletés des premiers niveaux

- Vent, météo et vagues (VC 1 à 3)

Habiletés des niveaux plus avancés

- Compétition (VC 3 à 6)
- Tactiques et stratégie (VC 4 à 6)



Aperçu des habiletés – Virement de bord

| | |
|------------|---|
| VoileCAN 1 | Les navigateurs peuvent virer de bord vent de travers à vent de travers en passant par le vent debout sans lâcher la barre ou la grand-voile. |
| VoileCAN 2 | Les navigateurs peuvent virer de bord du près au près en utilisant la bonne technique de changement de main sur la barre (<i>punch through tiller exchange / superman</i>) et en redressant la barre lorsque la bôme traverse le bateau. |
| VoileCAN 3 | Les navigateurs peuvent virer de bord du près serré au près serré vers une route normale (sur le cadre), virer de bord pour éviter le déventement et commencer à faire des virements de bord à bascule . |
| VoileCAN 4 | Les navigateurs peuvent faire des virements de bord à bascule pour réagir aux variations de vent ou à l'état de la mer, pour établir une route normale (cadre) ou pour des raisons tactiques. Les navigateurs peuvent effectuer un double virement de bord . |
| VoileCAN 5 | Les navigateurs peuvent faire des virements de bord à bascule à des intervalles de 20 secondes tout en utilisant les habiletés associées au double virement de bord et au virement de bord et contourner par derrière (<i>tack and ducking</i>) lorsque cela est nécessaire sur le plan stratégique/tactique . |
| VoileCAN 6 | Les navigateurs peuvent effectuer un double virement de bord pour maintenir leur position sur la ligne de départ ou pour des raisons tactiques pendant qu'ils sont en route. Les navigateurs recherchent la meilleure option pour virer de bord lorsque les conditions sont défavorables . |



Trousses pour les instructeurs – Comparaison

VoileCAN 1.0

Leçon du mardi matin : Virer de bord et changer la barre de côté

Objectif : Les marins doivent être en mesure d'exécuter le jeu de pieds et de mains (changer la barre de côté) lors d'un virement de bord à terre et sur l'eau.

Durée : 20 minutes à terre et 1 heure sur l'eau

Matériel : Voiliers d'entraînement pour la démonstration et la sortie sur l'eau, sifflet, deux marques

Contenu : Discutez de la position du corps pendant la navigation et faites-en la démonstration aux marins :

– Pieds collés et genoux orientés vers l'avant;

– Dos droit, épaules derrière les hanches, assis vers l'avant du cockpit;

– Rallonge de barre (stick) placée comme un microphone sur les cuisses, écoute de grand-voile dans la main avant, jointures tournées vers le haut.

Demandez aux marins : Vous rappelez-vous lorsque votre bôme changeait de côté hier? C'est ce qu'on appelle un virement de bord.

Définition d'un virement de bord : changer de direction en positionnant la proue pour qu'elle traverse le lit du vent (vent debout).

Présentez les étapes à suivre pour effectuer un virement de bord à l'aide d'un voilier sur le quai :

| Compétences du barreur | Compétences de l'équipier |
|--|---|
| Le barreur s'assure que la voie est libre (regarde au-dessus de ses épaules) et annonce le virement de bord à l'équipage. | L'équipier confirme le virement de bord au barreur. |
| Le barreur s'assoit le dos droit et recule vers l'arrière du voilier. | L'équipier participe au virement de bord. |
| Le barreur lofe légèrement. | L'équipier maintient le bateau à plat sur l'eau et tient l'écoute de foc avec la main arrière. |
| Alors que la bôme traverse le bateau, le barreur fait glisser sa main arrière sur la rallonge de barre pour la positionner près de la barre. | Alors que le foc se met à contre, l'équipier libère l'écoute de foc de son taquet et la laisse filer. |
| Le barreur traverse de l'autre côté en déplaçant d'abord le pied arrière et en regardant toujours vers l'avant du bateau. Simultanément, le barreur amène la rallonge de la barre de l'autre côté du bateau. | L'équipier traverse l'embarcation et apporte la nouvelle écoute de foc avec lui au côté au vent. |
| Le barreur s'assoit et redresse le bateau. | L'équipier s'assoit et règle l'écoute de foc. |

Maintenant, demandez à chacun des marins de vous présenter un virement de bord dans un dériveur sur le quai. Voici les principaux éléments auxquels il faut porter attention :

| Barreur | Équipier |
|--|---|
| Traverse le cockpit en déplaçant d'abord le pied arrière. | Libère l'écoute de foc de son taquet et la laisse filer complètement. |
| Pousse la barre de l'autre côté du cockpit. | Attend que le foc soit à contre pour laisser filer l'écoute |
| S'assoit avant de redresser le bateau. | Borde le foc aussi rapidement que possible. |
| Mouvements effectués pour le changement de position de la barre. | |

Activité : La danse du virement de bord!

Le jeu de pieds du barreur est parfaitement comparable à celui d'une danse en ligne. Il s'agit d'une façon amusante de développer la mémoire musculaire des marins débutants. Choisissez une chanson loufoque en 4/4 et créez une danse avec laquelle ils apprendront à effectuer les pas d'un virement de bord parfait. Voici les pas de danse :

- 1) Lofe (pousser la barre)
- 2) Mettre le pied arrière en travers du cockpit
- 3) Traverser la rallonge de barre
- 4) Traverser le cockpit et redresser le bateau
- 5) Saisir de nouveau la rallonge de barre avec la main qui tient l'écoute de grand-voile
- 6) Saisir l'écoute de grand-voile avec l'autre main
- 7) Basculer la rallonge de barre au-dessus de l'épaule
- 8) Tourner dans le sens horaire et recommencer!

Sur l'eau :

Il est maintenant temps de mettre en pratique le virement de bord sur l'eau. Demandez aux marins de se rendre au parcours déterminé et de mettre en pratique les virements de bord en exécutant les exercices suivants :

- Parcours au travers (forme 8)
- Virer de bord au son du sifflet
- Naviguer jusqu'à la marque

VoileCAN 2.0

CANSail 2 Instructor Pack

LESSON #4 – TACKING (CANSAIL 2)

Objective

Sailors will review what a tack is and the steps of a tack, focusing on pushing tiller towards the sail, moving after the boom crosses, and leading with the back foot. By the end of the lesson, Sailors will be performing the tack in the correct sequential order, while straightening the tiller as the boom crosses centreline to tack from close reach to a close reach with effective body position at a mark.

Skills

Balance

- Begin and end tack with correct body position

Tacking

- Shoulder check to slight new course to tack into

Tacking

- Perform all steps in correct sequential order

Tacking

- Boat is controlled and balanced throughout the tack

Tacking

- Correct body position is maintained through the tack

Tacking

- Helm sits on new side, maintains control of tiller and mainsheet through the tack

Tacking

- Crew switches jib as front 1/2 of sail backwinds

Tacking

- Helm steers to a pre-determined course on their new tack

Key Performance Indicators

- Helm sits opposite the sail (on windward side)
- Crew sits in position from side to side to balance the boat close to level
- Sailors use recommended communication when starting a tack and to adjust body position if necessary

- Sailors check for boats or hazards to windward before tacking hand exchange
- Crew sights new close-hauled course to tack into and communicates to helm prior to tack

- Sailor's complete steps to tack in the order laid out in the curriculum: Look, Countdown, Hail, Turn, Cross, Sail on
- Helm may tack at a slow pace at this level
- Sailors begins to use consistent language

- Sailor's movements are purposeful, and boat is controlled throughout tack
- Boat is not overpowered and does not have over approximately 15 degrees of heel after completing tack
- Tack is not started with excessive heel
- Sailors communicate for balance where necessary

- Sailors maintains posture and face forward during tack
- Sailors cross the boat leading with aft foot first
- Crew moves weight with the skipper to minimize heel during tack
- Sailors wait for the boom to cross centreline before moving in-board

- Helm completes tack sitting on the new side
- Helm does not drop the tiller or mainsheet
- Crew switches to the new jib sheet and brings it with them if they change sides

- Crew watches jib and switches it as front half backwinds

- Helm sights new close-hauled course before tack
- Helm stabilizes on new heading within 15 seconds of completing hand exchange
- Crew communicates new close-hauled course to tack into



CANSail 2 Instructor Pack

Land Portion

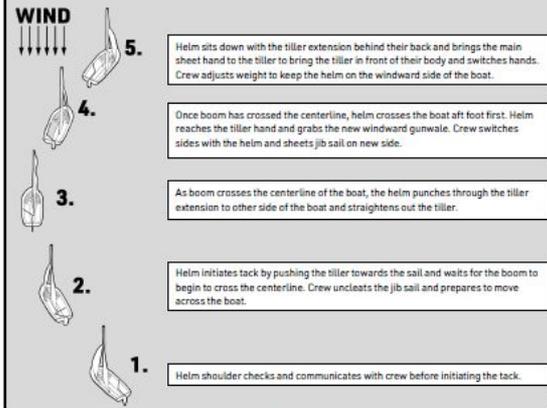
Skill Breakdown

A tack is when the bow of the boat crosses the wind and the sails switch sides. The helm will steer the tack by pushing the tiller toward the sail and the crew will help with balance and switching the jib sail. A key part of the tack is coordinating helm and crew movements, this is done through specific communication and some key visual cues to move.

A tack should always begin with proper body position. Instructors should observe these points on body position:

- Keep your feet together, and your knees should be facing forward
- Back straight, shoulders outside of the hips, and sitting forward in the boat
- Tiller extension should be like a microphone in your lap, with the mainsheet in the front hand, and knuckles facing upwards

Anatomy of a CANSail 2 Tack




CANSail 2 Instructor Pack

| Tacking Skill Breakdown | | |
|-------------------------|---|---|
| | HELM SKILLS | CREW SKILLS |
| LOOK | 1. Shoulder check for hazards and other boats before tacking. | 1. Shoulder check for hazards and other boats before tacking. |
| COUNT DOWN | 2. Communicate tack with partner by saying: a. "Ready to tack" b. Wait for a "Copy" or "Ready" from the crew c. Begin Countdown by saying "3 – 2 – 1" | 2. Confirm tack with sailing partner by saying "copy" or "ready" |
| HAIL | 3. Helm yells "Tacking!" after the countdown. | |
| TURN | 4. Helm sits up straight while gently heading up by pushing the tiller towards the sail (move aft before steering, if sitting forward of the mainsheets or traveler bar) | 3. Crew moves weight where needed to keep boat flat and holds jib sheet with aft hand |
| CROSS | 5. As boom crosses the boat, Helm straightens tiller, steps across the boat with aft foot first (facing forward), and punches tiller hand across the boat to grab the other gunwale. 3 points of contact will ensure tack is stable! (two feet and one hand) | 4. As jib begins to back, crew uncleats jib and lets go of sheet 5. Crew crosses boat with their aft foot making to step outside the hiking straps and brings new jib sheet to windward side with them |
| SAIL ON | 6. Helm sits with tiller behind their back, shoulders facing the bow (perpendicular to the centerline) 7. Helm switches tiller by reaching back to tiller hand with mainsheet hand to hold both main and tiller extension in mainsheet hand. Then old tiller hand reaches around to take mainsheet. Finally, the tiller extension is flipped over the helm's shoulder so that it's in their lap. | 6. Crew adjusts body weight to keep boat flat and allows helm to maintain position on the windward side and trims jib to point of sail. |

To tighten up tacking angles at a CANSail 2 level (to prevent over tacking,) the helm should straighten the tiller as the boom crosses the centerline. This may result in some undertacking, this is an easier problem to fix than over tacking.

When sailors replay a tack in the demonstration boat (either on dock or on land). Watch for the following elements to detect and correct:

| DETECT AND CORRECT - HELMING SKILLS | DETECT AND CORRECT - CREWING SKILLS |
|---|---|
| Shoulder check prior to communication | Shoulder check prior to communication |
| Waiting for crew ready before counting down tack | Crew says "copy" or "ready" |
| Cross the boat with aft foot first | Uncleat jib and prepare to release sheet |
| Punch tiller through to other side of the boat | Watch for the jib to backwind, then release the sheet |
| As boom crosses the boat, straighten out tiller and grab gunwale | Pickup new jibsheet, and sheet as quickly as possible |
| Sit down on new windward side | |
| Tiller switch motion | Sit in new position to balance out boat |
| 3 points of contact will ensure tack is stable! (two feet and one hand) | |



CANSail 2 Instructor Pack

Intro - Activity 1 – Tacking Review

Introduce the objective of the lesson.

With a boat on shore or with a vetted YouTube video, the instructor will review what a tack is, what happens when you tack, and the steps for tacking.

This can be done as a demonstration/guided discovery combination. Where the instructor either shows a YouTube video of a good basic tack or demonstrates (purely whole skill demonstration – real time execution) a tiller mainsheet exchange on a boat on shore.

The guided discovery component comes in when the instructor begins to ask directed questions to their sailors, such as:

1. What happened to the boat?
2. What happened to the sail?
3. What did the sailors do when the boat tacked?

The instructor can then do another demo or review the video once again.

Then ask:

1. What did the helm do with the tiller?
2. Which way did they push the tiller?
3. When did they move?
4. What was their cue to move across the boat?
5. What did the helm and/or crew do with their hands?
6. What did the helm and/or crew do with their feet?
7. How the helm and/or crew stable in the boat when tacking?
8. What did the helm do to switch hands?
9. When did the tiller/rudder go back to the centreline?

Practice - Activity 2 – Tacking Demonstration

With a boat on shore or tied to the dock, the instructor will demonstrate a tack broken down into the proper sequential steps outlined in the skill breakdown. Here the instructor should be demonstrating the parts of the skill slowing moving towards whole skill real time demonstrations after several iterations.

This can be done by the instructor, with another instructor, volunteer or another student.

Resources

- Rigged boat on a dolly with a supported stern or on the water tied up to the dock at the bow and stern
- Rudder with tiller and extension
- Sails up (if wind allows)
- Person to artificially tack the boom if boat is on land



CANSail 2 Instructor Pack

Review - Activity 3 – Student Tack

With a boat on shore or tied to dock, get students in pairs to practice the tiller mainsheet exchange. Ensure students to switch roles and practice both helm and crew positions.

Use the following steps to detect-and-correct their motions.

Detect and Correct – Helm Roles

- Cross the boat with aft foot first
- Punch tiller through to the other side of the boat
- Straighten out tiller and grab the gunwale as boom crosses the boat
- Sit down on new windward side
- Tiller switch motion

Detect and Correct – Crew Roles

- Unclear jib and prepare to release sheet
- Watch for the jib to backwind, then release the sheet
- Pickup new jibsheet, and sheet as quickly as possible
- Sit in new position to balance out boat

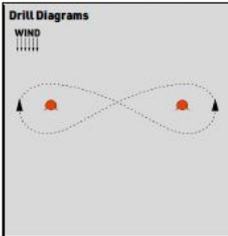
- A rigged boat on a dolly with bowline ready to go
- Clear dock space



CANSail 2 Instructor Pack

Water Session

Collector - Wide Figure 8



Drill Instructions:
Very simple collector that has sailors tacking at both marks of the course. Set this course wide (at least 10-15 boat lengths) to ensure sailors have lots of time to prepare for the tacking manoeuvre.

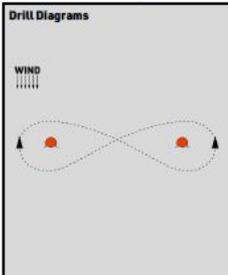
Key Points:

- Warm up
- Re-familiarize and practice at your own pace tacking
- Switch helm and crew

Resources:

- Two marks

Drill 1 - Narrow Figure 8



Drill Instructions:
Using the same course, start to narrow the sailing course (4 boat lengths more than the size of your fleet) so the tacks become more and more frequent. Make sure to leave enough room so sailors don't hit each other in the middle.

Key Points:

- Helm and Crew do a shoulder check before tacking
- Helm counts down tack by saying "3-2-1 tacking"
- Helm pushes tiller towards the sail, Crew releases jib as it backwinds

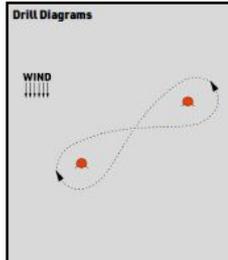
Resources:

- 2 marks



CANSail 2 Instructor Pack

Drill 2 - Reaching Figure 8



Drill Instructions:
Pick one of the marks and drag it upwind to create a close reach/broad reach course. The course remains a figure 8 but introduces elements of sail trim both upwind and downwind to challenge the sailor's tacks.

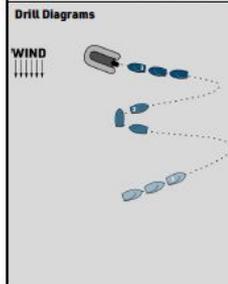
Key Points:

- Helm and crew tack facing forwards by step across the boat with aft foot.
- Use "When in doubt sheet out, pull in 'till it stops luffing" to trim sails after each mark rounding
- Control tack by keeping the tiller inside the gunwales

Resources:

- 2 Marks

Drill 3 - Follow the leader (close reach upwind)



Drill Instructions:
Gather the fleet together by saying "Follow me" and driving a looping beam reach course until all your boats have started to follow you. Once all collected, begin to drive close reach courses with occasional tacks (Every 1:00 - 1:30 minutes)

Key Points:

- Wait for boom before moving across the boat
- Once boom crosses the centerline, helm straightens out tiller.
- Crew balances boat with body weight so helm can sit on windward side.
- Use "When in doubt sheet out, pull in 'till it stops luffing" to trim sails after each tack.

Resources:

- 2 Marks



Philosophie ayant guidé la conception

- Assigner tous les nouveaux IPC aux thèmes existants des leçons (1.0) afin de repérer les informations manquantes.
- Créer des plans de leçons pour les informations manquantes.
- Renforcer les leçons/thèmes qui manquent de contenu.
- Lorsque cela est possible, demeurer « neutre » pour ce qui est des bateaux et des installations.
- **UNIFORMISER – niveau de connaissance, contenu des leçons et méthodes d'enseignement.**

Attentes

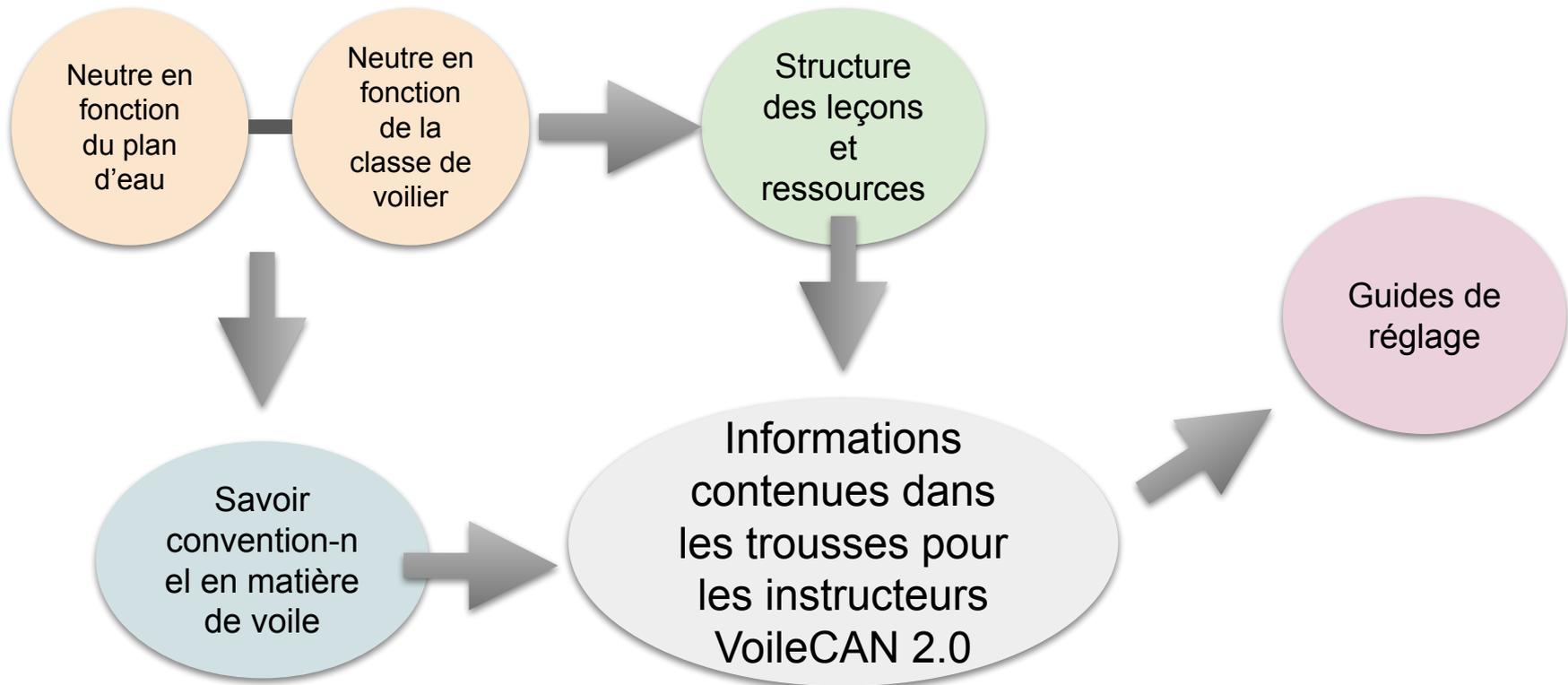
Proposer des plans de leçons répondant à la norme de la clinique de développement des instructeurs.

- Objectifs comportant action, standard et condition.
- Découpage détaillé des habiletés avec des diagrammes.
- Trois activités à terre – apprentissage théorique multidimensionnel.
- Progression d'exercices pour l'entraînement sur l'eau :
 - Un rassemblement, et trois exercices avec progression technique;
 - instructions pour les exercices, en prévoyant une transition graduelle entre les activités;
 - Mots clés – critères de performance pour chaque exercice.

Résultats attendus

Les nouvelles trousse pour les instructeurs visent à répondre aux besoins suivants :

- combler les lacunes des instructeurs en ce qui a trait aux connaissances;
- pallier le manque d'expérience en enseignement;
- mettre l'accent sur des activités à terre qui sont interactives et qui demandent un engagement physique;
- favoriser les transitions – stratégies de gestion de la flotte;
- entraînement sur l'eau – quoi observer;
- **aider les clubs à réduire leur dépendance au mentorat pour remplir les trous.**





Objectif et IPC



CANSail 2 Instructor Pack

LESSON #4 – TACKING (CANSAIL 2)

Objective

Sailors will review what a tack is and the steps of a tack, focusing on pushing tiller towards the sail, moving after the boom crosses, and leading with the back foot. By the end of the lesson, Sailors will be performing the tack in the correct sequential order, while straightening the tiller as the boom crosses centreline to tack from close reach to a close reach with effective body position at a mark.

Skills

- | | |
|----------------|---|
| Balance | <ul style="list-style-type: none"> - Begin and end tack with correct body position |
| Tacking | <ul style="list-style-type: none"> - Shoulder check to sight new course to tack into |
| Tacking | <ul style="list-style-type: none"> - Perform all steps in correct sequential order |
| Tacking | <ul style="list-style-type: none"> - Boat is controlled and balanced throughout the tack |
| Tacking | <ul style="list-style-type: none"> - Correct body position is maintained through the tack |
| Tacking | <ul style="list-style-type: none"> - Helm sits on new side, maintains control of tiller and mainsheet through the tack |
| Tacking | <ul style="list-style-type: none"> - Crew switches jib as front 1/2 of sail backwinds |
| Tacking | <ul style="list-style-type: none"> - Helm steers to a pre-determined course on their new tack |

Key Performance Indicators

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Helm sits opposite the sail (on windward side) - Crew sits in position from side to side to balance the boat close to level - Sailors use recommended communication when starting a tack and to adjust body position if necessary |
| <ul style="list-style-type: none"> - Sailors check for boats or hazards to windward before tacking hand exchange - Crew sights new close-hauled course to tack into and communicates to helm prior to tack |
| <ul style="list-style-type: none"> - Sailor's complete steps to tack in the order laid out in the curriculum: Look, Countdown, Hail, Turn, Cross, Sail on - Helm may tack at a slow pace at this level - Sailors begins to use consistent language |
| <ul style="list-style-type: none"> - Sailor's movements are purposeful, and boat is controlled throughout tack - Boat is not overpowered and does not have over approximately 15 degrees of heel after completing tack - Tack is not started with excessive heel - Sailors communicate for balance where necessary |
| <ul style="list-style-type: none"> - Sailors maintains posture and face forward during tack - Sailors cross the boat leading with aft foot first - Crew moves weight with the skipper to minimize heel during tack - Sailors wait for the boom to cross centreline before moving in-board |
| <ul style="list-style-type: none"> - Helm completes tack sitting on the new side - Helm does not drop the tiller or mainsheet - Crew switches to the new jib sheet and brings it with them if they change sides |
| <ul style="list-style-type: none"> - Crew watches jib and switches it as front half backwinds |
| <ul style="list-style-type: none"> - Helm sights new close-hauled course before tack - Helm stabilizes on new heading within 15 seconds of completing hand exchange - Crew communicates new close-hauled course to tack into |



Découpage de l'habileté

CANSail 2 Instructor Pack



CANSail 2 Instructor Pack

Land Portion

Skill Breakdown

A tack is when the bow of the boat crosses the wind and the sails switch sides. The helm will steer the tack by pushing the tiller toward the sail and the crew will help with balance and switching the jib sail. A key part of the tack is coordinating helm and crew movements, this is done through specific communication and some key visual cues to move.

A tack should always begin with proper body position. Instructors should observe these points on body position:

- Keep your feet together, and your knees should be facing forward
- Back straight, shoulders outside of the hips, and sitting forward in the boat
- Tiller extension should be like a microphone in your lap, with the mainsheet in the front hand, and knuckles facing upwards

Anatomy of a CANSail 2 Tack

WIND



- Helm shoulder checks and communicates with crew before initiating the tack.
- Helm initiates tack by pushing the tiller towards the sail and waits for the boom to begin to cross the centerline. Crew uncleats the jib sail and prepares to move across the boat.
- As boom crosses the centerline of the boat, the helm punches through the tiller extension to other side of the boat and straightens out the tiller.
- Once boom has crossed the centerline, helm crosses the boat aft foot first. Helm reaches the tiller hand and grabs the new windward gunwale. Crew switches sides with the helm and sheets jib sail on new side.
- Helm sits down with the tiller extension behind their back and brings the main sheet hand to the tiller to bring the tiller in front of their body and switches hands. Crew adjusts weight to keep the helm on the windward side of the boat.

| Tacking Skill Breakdown | | |
|-------------------------|---|---|
| | HELM SKILLS | CREW SKILLS |
| LOOK | 1. Shoulder check for hazards and other boats before tacking | 1. Shoulder check for hazards and other boats before tacking |
| COUNT DOWN | 2. Communicate tack with partner by saying: <ol style="list-style-type: none"> "Ready to tack" Wait for a "Copy" or "Ready" from the crew Begin Countdown by saying "3 - 2 - 1" | 2. Confirm tack with sailing partner by saying "copy" or "ready" |
| HAIL | 3. Helm yells "Tacking!" after the countdown. | |
| TURN | 4. Helm sits up straight while gently heading up by pushing the tiller towards the sail (move aft before steering, if sitting forward of the mainsheets or traveler bar) | 3. Crew moves weight where needed to keep boat flat and holds jib sheet with aft hand |
| CROSS | 5. As boom crosses the boat, Helm straightens tiller, steps across the boat with aft foot first (facing forward), and punches tiller hand across the boat to grab the other gunwale. 3 points of contact will ensure tack is stable! (two feet and one hand) | 4. As jib begins to back, crew uncleats jib and lets go of sheet 5. Crew crosses boat with their aft foot making to step outside the hiking straps and brings new jib sheet to windward side with them |
| SAIL ON | 6. Helm sits with tiller behind their back, shoulders facing the bow (perpendicular to the centerline) 7. Helm switches tiller by reaching back to tiller hand with mainsheet hand to hold both main and tiller extension in mainsheet hand. Then old tiller hand reaches around to take mainsheet. Finally, the tiller extension is flipped over the helm's shoulder so that it's in their lap. | 6. Crew adjusts body weight to keep boat flat and allows helm to maintain position on the windward side and trims jib to point of sail. |

To tighten up tacking angles at a CANSail 2 level (to prevent over tacking,) the helm should straighten the tiller as the boom crosses the centerline. This may result in some undertacking, this is an easier problem to fix than over tacking.

When sailors roleplay a tack in the demonstration boat (either on dock or on land). Watch for the following elements to detect and correct:

| DETECT AND CORRECT - HELMING SKILLS | DETECT AND CORRECT - CREWING SKILLS |
|--|---|
| Shoulder check prior to communication | Shoulder check prior to communication |
| Waiting for crew ready before counting down tack | Crew says "copy" or "ready" |
| Cross the boat with aft foot first | Uncleat jib and prepare to release sheet |
| Punch tiller through to other side of the boat | Watch for the jib to backwind, then release the sheet |
| As boom crosses the boat, straighten out tiller and grab gunwale | Pickup new jibsheet, and sheet as quickly as possible |
| Sit down on new windward side | Sit in new position to balance out boat |
| Tiller switch motion | Tiller switch motion |
| 3 points of contact will ensure tack is stable! (two feet and one hand) | |



Intro - Activity 1 - Tacking Review

Introduce the objective of the lesson.

With a boat on shore or with a vetted YouTube video, the instructor will review what a tack is, what happens when you tack, and the steps for tacking.

This can be done as a demonstration/guided discovery combination. Where the instructor either shows a YouTube video of a good basic tack or demonstrates (purely whole skill demonstration – real time execution) a tiller mainsheet exchange on a boat on shore.

The guided discovery component comes in when the instructor begins to ask directed questions to their sailors, such as:

1. What happened to the boat?
2. What happened to the sail?
3. What did the sailors do when the boat tacked?

The instructor can then do another demo or review the video once again. Then ask:

1. What did the helm do with the tiller?
2. Which way did they push the tiller?
3. When did they move?
4. What was their cue to move across the boat?
5. What did the helm and/or crew do with their hands?
6. What did the helm and/or crew do with their feet?
7. How the helm and/or crew stable in the boat when tacking?
8. What did the helm do to switch hands?
9. When did the tiller/rudder go back to the centreline?

Practice - Activity 2 - Tacking Demonstration

With a boat on shore or tied to the dock. The instructor will demonstrate a tack broken down into the proper sequential steps outlined in the skill breakdown. Here the instructor should be demonstrating the parts of the skill slowing moving towards whole skill real time demonstrations after several iterations.

This can be done by the instructor, with another instructor, volunteer or another student

Resources

- Rigged boat on a dolly with a supported stern or on the water tied up to the dock at the bow and stern
- Rudder with tiller and extension
- Sails up (if wind allows)
- Person to artificially tack the boom if boat is on land

- Rigged boat on a dolly with a supported stern or on the water tied up to dock at bow and stern
- Rudder with tiller and extension
- Sails up (if wind allows)
- Person to artificially tack the boom if boat is on land

Review - Activity 3 - Student Tack

With a boat on shore or tied to dock, get students in pairs to practice the tiller mainsheet exchange. Ensure students to switch roles and practice both helm and crew positions.

Use the following steps to detect-and-correct their motions.

Detect and Correct - Helm Roles

- Cross the boat with aft foot first
- Punch tiller through to the other side of the boat
- Straighten out tiller and grab the gunwale as boom crosses the boat
- Sit down on new windward side
- Tiller switch motion

Detect and Correct - Crew Roles

- Unclear jib and prepare to release sheet
- Watch for the jib to backwind, then release the sheet
- Pickup new jibsheet, and sheet as quickly as possible
- Sit in new position to balance out boat

- A rigged boat on a dolly with bowline ready to go
- Clear dock space



Water Session

Collector - Wide Figure 8

Drill Diagrams

Drill Instructions:
Very simple collector that has sailors tacking at both marks of the course. Set this course wide (at least 10-15 boat lengths) to ensure sailors have lots of time to prepare for the tacking manoeuvre.

- Key Points:**
- Warm up
 - Re-familiarize and practice at your own pace tacking
 - Switch helm and crew

Resources:

- Two marks

Drill 1 - Narrow Figure 8

Drill Diagrams

Drill Instructions:
Using the same course, start to narrow the sailing course (4 boat lengths more than the size of your fleet) so the tacks become more and more frequent. Make sure to leave enough room so sailors don't hit each other in the middle.

- Key Points:**
- Helm and Crew do a shoulder check before tacking
 - Helm counts down tack by saying "3 -2-1 tacking"
 - Helm pushes tiller towards the sail, Crew releases jib as it backwinds

Resources:

- 2 marks

Drill 2 - Reaching Figure 8

Drill Diagrams

Drill Instructions:
Pick one of the marks and drag it upwind to create a close reach/broad reach course. The course remains a figure 8 but introduces elements of sail trim both upwind and downwind to challenge the sailor's tacks.

- Key Points:**
- Helm and crew tack facing forwards by step across the boat with aft foot.
 - Use "When in doubt sheet out, pull in 'till it stops luffing" to trim sails after each mark rounding
 - Control tack by keeping the tiller inside the gunwales

Resources:

- 2 Marks

Drill 3 - Follow the leader (close reach upwind)

Drill Diagrams

Drill Instructions:
Gather the fleet together by saying "Follow me" and driving a looping beam reach course until all your boats have started to follow you. Once all collected, begin to drive close reach courses with occasional tacks (Every 1:00 - 1:30 minutes)

- Key Points:**
- Wait for boom before moving across the boat
 - Once boom crosses the centerline, helm straightens out tiller.
 - Crew balances boat with body weight so helm can sit on windward side.
 - Use "When in doubt sheet out, pull in 'till it stops luffing" to trim sails after each tack.

Resources:

Guide – Comment utiliser la trousse

Trousses pour les instructeurs



CANSail 2 Instructor Pack



CANSail 2 Instructor Pack

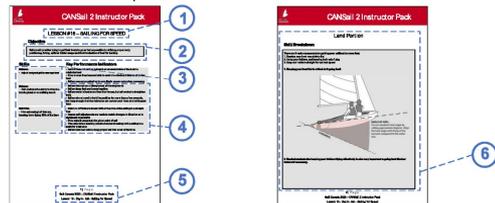
HOW TO USE INSTRUCTOR PACKS

The CANSail Instructor packs have been designed to provide coaches, new and experienced, with comprehensive structured lessons. This creates a baseline of coaching/instructional knowledge and lesson execution.

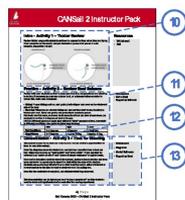
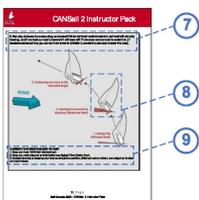
For each level, all the checklist items have been distributed between each individual lesson in each instructor pack. This distribution ensures that if coaches/instructors follow the course schedule, that they will cover all necessary content in each level.

The instructor packs are intended to provide a foundational starting point. **Deviations are encouraged! Coaches/instructors should modify lesson content, activities, and drills to fit the level of experience, engagement, venue, context, and sailing platform.** Ensure that lessons are still relevant to the objectives/KPIs of each topic.

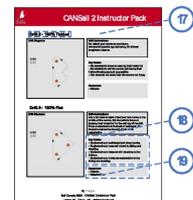
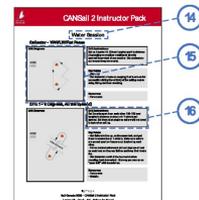
All the instructor packs, regardless of level, follow the same template. Below is an explanation of how to use and understand this template:



- 1. Title of the Lesson** - Helps understand the overall premise of the lesson.
- 2. Objective** - A short summary of what the goal of the lesson is.
- 3. Skills/Checklist Items** - These elements correspond to the subject and individual checklist items found for each level.
- 4. Key Performance Indicators** - Verbal breakdowns of each skill/checklist item; this will give instructors specific elements to watch for when evaluating for each checklist item in the lesson.
- 5. Page Number/Lesson Number** - A quick indicator as to where you are in the instructor pack, what lesson number the lesson is. This helps understand what lessons come before and after.
- 6. Skill Breakdown** - This section describes in detail the skill, theory, and/or technical components being taught. May contain skill considerations, safety measures, and reminders.



- 7. Written Description** - This will help define what is happening in the diagram.
- 8. Diagram** - Either in 2D or 3D, this will show a visual step-by-step on how to execute a skill. These diagrams can be re-drawn or shown to students either with a whiteboard, projector, TV or printouts; this can save you time and energy when trying to visually breakdown sailing content.
- 9. Step Breakdown** - This will correspond to the diagram, breaking down the visualized actions. These breakdowns will correspond to skill components from previous lessons.
- 10. Land Lesson 1: Introduction** - This is 1 of 3 sections of the land lesson. Part 1 usually introduces the topic and presents initial information relevant to the current content.
- 11. Land Lesson 2: Practice** - Part 2 of 3 usually offers more information for the sailors or an activity where they will practice the information from the introduction.
- 12. Land Lesson 3: Review** - Part 3 is set up to reinforce any information learned in part 2 of 3 in the lesson before going on the water.
- 13. Land Lesson: Resources** - This section lists any resources required to teach the lesson, either required or optional.



- 14. Water Session** - All elements below this title are part of the water session. All water sessions are comprised of 1 collector drill, and then 3 drills in a progression afterwards.
- 15. Drill Diagram** - Shows the shape of the course, wind direction, number of marks and any specific maneuvers that are an area of focus during the drill.
- 16. Drill Instructions** - A section generally describing the drill's specific objectives for sailors. Sometimes specific setup instructions including wind strength and course length are specified here.
- 17. Drill Progression** - Drills 1-3 are organized to have increasing levels of difficulty, starting with a simple breakdown of the skills required on water, and eventually integrating them into more complex scenarios.
- 18. Key Points** - Specific performance metrics for coaches to assess, evaluate and coach too while on water.
- 19. Resources** - A list of specific resources required to successfully set up the drill. (Please note that this list does not include safety specific resources that should be within the coach's/instructors' access during every lesson taught).



Guide – Considérations liées à l'enseignement



CANSail 2 Instructor Pack

LEVEL OVERVIEW - CANSAIL 2

CANSail 2 is defined by the acquisition/Review of fundamental movements. Many coaches and instructors expect sailors entering CANSail 2 to have a minimal level of competence. However, this can be an over estimation of the sailor's skill level. Another way to look at a sailor enter CANSail 2, is someone who has taken a sailing course of 24-48 hours of complete instructional time (4-8 days total) that occurred likely over a year ago. This means that the sailor may have been forgotten skills or is performing them below standard. Instructors and coaches are encouraged to approach these sailors with empathy and to provide a lot of guidance.

Review Review Review!

CANSail 2 sailors often remember components of how to sail, but, due to the time between their sailing courses, they may have forgotten how to perform skills effectively and need guidance. CANSail 2 sailors need a lot of review on basic sailing content from CANSail 1. Reviewing content can be covered at a faster pace than contact teaching, but often a coach/instructor will need to slow down to provide the necessary review for sailors to feel confident.

Review of the Fundamental Movements of Sailing

The focus of CANSail 2 is to consolidate the fundamental movements. CANSail 2 lessons start with the basics, providing an opportunity for them to review content at the most basic level. Once sailors are reminded of their CANSail 1 knowledge, the lesson plans build upon that knowledge by adding small modifications or more complex skill applications. By the end of this level sailors should feel quite confident and comfortable controlling a boat independently in light winds.

Lesson Preparation

CANSail 2 covers the very basic components of learning how to, but at the same time it is preparing your sailors to start learning more intermediate skills offered in CANSail 3. When you are prepping your lessons in a CANSail 2 environment, it's important to review the skill breakdowns and KPIs from both CANSail 1 and CANSail 3. This will help you understand what the sailors should know, and what is coming next. CANSail is a progressive level system so instructors are encouraged to provide review where your sailors need review and, in skills sailors are excelling at, to provide more depth as to what comes next in their sailing progression.



CANSAIL 2 AT A GLANCE

| Skills | Ability |
|--------------------------------|---|
| Balance | - Sailors can finish a tack and gybe in proper position, while also being able to hike a boat flat. |
| Sail Trim | - Sailors can sheet to keep ticklers streaming with assistance, while also being able to ease sail to keep boat flat. |
| Direction | - Sailors can steer to keep ticklers streaming with assistance, while also accurately steering a boat within 1 boat length of a desired object. |
| Heading up | - Sailors can head up coordinating double handed sheeting with steering to match sheeting to rate of turn. |
| Bearing off | - Sailors can bear off coordinating a sheet clear with steering to match sheeting to rate of turn |
| Tacking | - Sailors can tack from close reach to close reach using the punch through tiller exchange and straightening the tiller as the boom crosses the boat. |
| Gybing | - Sailors can gybe from broad reach to broad reach guiding the boom across the boat, while straightening the tiller as the boom crossed centerline. |
| Stop | - Sailors can use sheeting, steering, and backwinding the main to quickly and accurately stop the boat in ready position within 2 boat lengths of a mark. |
| Go | - Sailors can accelerate their boat from ready position by bearing off, sheeting in, and heading back up to desired course. |
| Slow Down | - Sailors can slow their boat by sheeting, moving body weight aft, and steering into irons to sail in a single file line. |
| Safety | - Sailors can safely recover a turtled boat, while also identifying symptoms, treatment methods, and prevention methods of hypothermia/hyperthermia. |
| Seamanship | - Sailors can identify parts of a sail and describe what the ticklers/telltales are/used for. |
| Wind, Weather and Water | - Sailors can identify gusts and lulls on water, while also recognizing the effects of a lift/knock on the sails. |



À vous de jouer!

Vous seuls avez le pouvoir de démontrer l'utilité de ces ressources!

- Partagez-les.
- Montrez comment elles peuvent être utilisées.
- Expliquez aux instructeurs qu'il est tout à fait **ACCEPTABLE** de copier le contenu des leçons.
- Utilisez-les comme matériel de référence.
- Dites aux instructeurs où ils peuvent les trouver sur le site Web de Voile Canada!



**SAIL·VOILE
CANADA**



1. Payer votre [cotisation annuelle 2025 des instructeurs/entraîneurs de Voile Canada](#).
2. Accédez aux NOUVELLES troussees pour les instructeurs des niveaux 1 à 4 de VoileCAN (en anglais) dans la section « Ressources » du [Portail de Voile Canada](#).
3. Examinez les listes de vérification et les indicateurs de performance clés (auparavant appelés « rubriques ») mis à jour pour les niveaux 1 à 6 de VoileCAN. Vous les trouverez dans les NOUVELLES troussees pour les instructeurs et dans [Checklick](#).
4. Assurez-vous que votre club/école a obtenu sa licence pour les listes de vérification VoileCAN 2.0 par l'entremise de [Checklick](#).
5. Veillez à ce que votre club/école utilise [Checklick](#) pour suivre les progrès des navigateurs et transmettre les rapports sur les participants.
6. Examinez les documents d'accompagnement et les ressources sur le site sailing.ca.



Directeurs de programmes VoileCAN

1. Obtenez une licence pour les listes de vérification VoileCAN 2.0 par l'entremise de [Checklick](#).
2. Veillez à ce que vos instructeurs/entraîneurs :
 - Payent leur cotisation annuelle 2025 des instructeurs/entraîneurs de Voile Canada;
 - ✓ Cherchez dans la section [Trouvez un instructeur/entraîneur](#) sur le site sailing.ca;
 - ✓ Demandez leur carte d'instructeur;
 - ✓ Demandez une copie du courriel contenant le reçu de paiement de leur cotisation;
 - Accèdent aux NOUVELLES troussees pour les instructeurs des niveaux 1 à 4 de VoileCAN.
3. Veillez à ce que votre club/école utilise [Checklick](#) pour suivre les progrès des navigateurs et transmettre les rapports sur les participants.
4. Examinez les documents d'accompagnement et les ressources sur le site sailing.ca.





- Guide de démarrage Checklick :
<https://fr.sailing.ca/participants-au-programme/>
- Obtenez une licence pour les listes de vérification VoileCAN 2.0 par l'entremise de votre association provinciale de voile.
- Les listes de vérification précédentes de VoileCAN seront retirées du système en mai 2025.



**SAIL·VOILE
CANADA**



1. What has changed from CANSail to CANSail 2.0?

The CANSail 1 - 6 Checklists and Key Performance Indicators (KPIs) have been updated and new CANSail 1 - 4 Instructor Packs have been developed. CANSail 4 & 6 Instructors packs are in development.

2. Why were the Checklists changed?

The CANSail 1-6 Checklists and Key Performance Indicators (KPIs) have been revised carefully reviewed and updated based on feedback collected from key stakeholders, including Instructors, Program Directors and Provincial Sailing Associations. The revisions will help to ensure that introductory levels are achievable, skills are adequately balanced across the levels, and that skills are applicable to a variety of learning environments and can be adapted for a sailors needs.

1. Quels changements ont été apportés à la version 2.0 de VoileCAN?

Les listes de vérification et les indicateurs de performance clés (IPC) VoileCAN 1 à 6 ont été mis à jour, et de nouvelles trousse ont été élaborées pour les instructeurs des niveaux 1 à 4 de VoileCAN. Des trousse sont en cours d'élaboration pour les instructeurs des niveaux 5 et 6 de VoileCAN.

2. Pourquoi les listes de vérification ont-elles été modifiées?

Les listes de vérification et les indicateurs de performance clés (IPC) VoileCAN 1 à 6 ont fait l'objet d'un examen rigoureux et ont été mis à jour en fonction des rétroactions recueillies auprès d'intervenants de premier plan, y compris des instructeurs, des directeurs de programmes et des associations provinciales de voile. Ces modifications visent à assurer que les niveaux d'introduction soient atteignables et que les habiletés soient adéquatement réparties entre les niveaux, s'appliquent à une variété d'environnements d'apprentissage et puissent être adaptées aux besoins de différents navigateurs.



3. Where do I access the CANSail 2.0 Checklists?

CANSail 2.0 Checklists are available through Sail Canada's online participant reporting platform, Checklick. Clubs and Schools will have to request a license from their PSA to access the CANSail 2.0 Checklists. The original CANSail Checklists will not be available for 2025. Instructors can also view the Checklists in the CANSail 1 - 4 Instructor Packs available through the Resource section of the Sail Canada Portal.

4. How do I request a license in Checklick?

Once logged in to your Club/School Checklick account, follow the directions outlined in the Checklick help centre '[Licensing a Checklist](#)'.

3. Comment puis-je accéder aux listes de vérification VoileCAN 2.0?

Les listes de vérification du programme VoileCAN 2.0 peuvent être consultées par l'entremise de la plateforme de déclaration en ligne de Voile Canada pour les participants (Checklick). Les clubs et les écoles devront demander une licence à leur APV pour accéder aux listes de vérification de VoileCAN 2.0. Les listes originales de VoileCAN ne seront pas accessibles en 2025. Les instructeurs peuvent également consulter les listes dans les trousseaux pour les instructeurs des niveaux 1 à 4 de VoileCAN, qui sont publiées dans la section « Ressources » du portail de Voile Canada.

4. Comment puis-je demander une licence dans Checklick?

Connectez-vous au compte Checklick de votre club/école, puis suivez les directives fournies (en anglais) dans la section [Licensing a Checklist](#) du centre d'assistance Checklick.



5. Can we still access the previous CANSail Checklists and KPIs?

No. Once CANSail 2.0 launches, the previous versions of CANSail Checklists, KPI's and Instructor Packs will no longer be available. All clubs/schools and Instructors should access the CANSail 2.0 Checklists, KPI's and Instructor Packs.

6. Can we still view completed Checklists in a sailors Checklick profile?

Yes. Sailors who have Checklists that are 'in-progress' or 'achieved' will still be visible in Checklick. These Checklists will not be editable.

5. Est-il toujours possible d'accéder aux versions précédentes des listes de vérification et des IPC de VoileCAN?

Non. Dès le lancement du programme VoileCAN 2.0, il ne sera plus possible d'accéder aux versions antérieures des listes de vérification, des IPC et des troussees pour les instructeurs de VoileCAN. Tous les clubs/écoles et les instructeurs devront utiliser les listes, les IPC et les troussees pour instructeurs de VoileCAN 2.0.

6. Est-il toujours possible de voir les listes de vérification remplies dans les profils des navigateurs?

Oui. Les navigateurs dont les listes de vérification sont « en cours » ou « achevées » continueront d'apparaître dans Checklick. Il ne sera toutefois pas possible de modifier ces listes.



7. How do the CANSail 2.0 levels align with the previous version of CANSail 1 - 6?

The revisions do not change the focus of the CANSail 1 - 6 levels. A sailor who achieved CANSail 2 in the previous version of CANSail will be recognized as having achieved CANSail 2 in the CANSail 2.0 version as well.

8. How do we evaluate a sailor who has a CANSail Checklist in progress from last season in CANSail 2.0?

Sailors with an 'in-progress' status or partially completed Checklist from a past season should continue as 'in-progress' at the same level in CANSail 2.0. The skills marked as 'Performing Consistently' on a previous Checklists may be carried over to the CANSail 2.0 Checklist at the same level. This will have to be done manually by the instructor as part of the assessment/evaluation process.

7. Comment les niveaux de VoileCAN 2.0 se comparent-ils aux niveaux 1 à 6 de la version précédente de VoileCAN?

Les modifications ne touchent pas les objectifs des niveaux 1 à 6 de VoileCAN. Un navigateur qui a atteint le niveau 2 de la version précédente de VoileCAN sera considéré comme ayant atteint le niveau 2 de VoileCAN 2.0.

8. Comment dois-je évaluer un navigateur dans VoileCAN 2.0 si ce dernier a une liste de vérification en cours depuis la saison précédente?

Les navigateurs qui ont le statut « en cours » ou qui ont une liste de vérification partiellement achevée de la saison précédente devraient poursuivre au même niveau dans VoileCAN 2.0 avec le statut « en cours ». Les habiletés ayant reçu la mention « Fournit une performance constante » peuvent être transférées au même niveau dans la liste de vérification VoileCAN 2.0. L'instructeur devra effectuer cette tâche manuellement lors du processus d'appréciation/d'évaluation.



SAIL·VOILE CANADA

VoileCAN 2.0 : Foire aux questions

9. How do we access the CANSail Instructor Packs?

Once Registered for the year, CANSail Instructors can access the CANSail Instructor Packs through the Resource section of their Sail Canada portal.

9. Comment puis-je accéder aux trousseaux pour les instructeurs de VoileCAN?

Une fois que les instructeurs sont inscrits pour l'année, ils peuvent accéder aux trousseaux VoileCAN dans la section « Ressources » du portail de Voile Canada.

Do you have questions? Email programs@sailing.ca

Des questions? Envoyez un courriel à programs@sailing.ca



SAIL·VOILE CANADA

ANNEXE



Aperçu des habiletés – Réglage des voiles

| | |
|------------|---|
| VoileCAN 1 | Les navigateurs peuvent border à deux mains et régler les voiles à un angle approprié en utilisant la méthode « en cas de doute » . |
| VoileCAN 2 | Les navigateurs peuvent border de manière à ce que les pennons flottent à l'horizontale avec de l'aide, tout en étant capables de réduire la tension pour maintenir le bateau à plat . |
| VoileCAN 3 | Les navigateurs peuvent ajuster les voiles pour gérer la gîte lorsqu'il y a des risées et des accalmies, et peuvent aussi ajuster les contrôles pour la navigation au près et au large. |
| VoileCAN 4 | Les navigateurs peuvent ajuster les contrôles pour déplacer le creux de manière à créer des voiles plates ou creuses dans une variété de conditions. |
| VoileCAN 5 | Les navigateurs peuvent régler les voiles de manière autonome en tenant compte des conditions, tout en ajustant les contrôles pour accroître ou réduire la puissance dans une variété de conditions. Les navigateurs commencent à appliquer les modes hauteur, vitesse et VMG tout en naviguant sur un parcours. |
| VoileCAN 6 | Avant une séance d'entraînement, les navigateurs peuvent régler les voiles de manière autonome à terre en tenant compte des conditions et sur l'eau avec un partenaire . Les navigateurs règlent les voiles pour réagir aux changements de mode et de vent apparent. |



Aperçu des habiletés – Arrêt/ralentissement

| | |
|------------|--|
| VoileCAN 1 | Les navigateurs peuvent choquer les écoute jusqu'à ce que les voiles faseyent et naviguer dans les fers pour ralentir jusqu'à l'arrêt. |
| VoileCAN 2 | Les navigateurs peuvent utiliser le réglage et la conduite et gonfler la grand-voile à contre pour immobiliser rapidement et avec précision le bateau en position d'attente à une distance de deux bateaux d'une marque . Les navigateurs peuvent ralentir le bateau en réglant les voiles, en déplaçant le poids de leur corps vers l'arrière et en naviguant dans les fers pour naviguer en une seule file. |
| VoileCAN 3 | Les navigateurs peuvent s'arrêter en position d'attente à une distance d'une longueur de bateau d'une marque au près ou au largue . Les navigateurs peuvent faseyer, gonfler à contre, déplacer le poids vers l'arrière et surmanœuvrer pour ralentir afin de maintenir une distance d'une longueur de bateau avec les autres bateaux en naviguant en une seule file. |
| VoileCAN 4 | Les navigateurs peuvent exécuter un arrêt d'urgence sur une ligne du côté sous le vent d'un autre bateau et maintenir la position sur la même amure . Les navigateurs peuvent modifier leur vitesse pour naviguer en une seule file, contourner une marque et s'aligner pour le réglage. |
| VoileCAN 5 | Les navigateurs peuvent s'arrêter sur une ligne avec du trafic en utilisant un alignement . Les navigateurs peuvent maintenir une position à une distance d'une longueur de bateau de la ligne pendant 30 secondes en faisant pivoter le bateau au moyen des voiles et de la gîte sans accélérer vers l'avant. |
| VoileCAN 6 | Les navigateurs peuvent s'arrêter sur une ligne en utilisant un alignement dans le trafic et en maintenant/défendant cette position durant une minute . Les navigateurs peuvent utiliser les voiles pour faire pivoter le bateau, les accélérations et les virements doubles pour repositionner le bateau. Les navigateurs peuvent ralentir le bateau pour éviter les moulinets lorsqu'une marque est contournée. |



SAIL·VOILE CANADA

Aperçu des habiletés – Navigation

| | |
|------------|--|
| VoileCAN 1 | Les navigateurs peuvent utiliser des amers pour naviguer en ligne droite et contourner des obstacles. |
| VoileCAN 2 | Les navigateurs peuvent manœuvrer de manière à ce que les pennons flottent à l'horizontale avec de l'aide, tout en manœuvrant le bateau avec précision à une distance d'une longueur de bateau d'un objet donné. |
| VoileCAN 3 | Les navigateurs peuvent naviguer au portant en fausse panne sans empanner, commencer à effectuer des contournements tactiques de marques et naviguer de reculons. |
| VoileCAN 4 | Les navigateurs peuvent utiliser l'allure, chicaner et recourir au footing dans une variété de conditions. |
| VoileCAN 5 | Les navigateurs commencent à ajuster leur navigation en utilisant la conduite et la gîte pour changer de mode de navigation, selon que les voiles aient besoin de plus ou moins de puissance ou que le vent augmente ou diminue. |
| VoileCAN 6 | Les navigateurs peuvent utiliser le poids de leur corps pour passer d'un mode à l'autre. |



| | |
|------------|---|
| VoileCAN 1 | Les navigateurs peuvent embarquer et débarquer de façon sécuritaire, s'asseoir dans la position appropriée et déplacer le poids de leur corps pour mettre le bateau à plat. |
| VoileCAN 2 | Les navigateurs peuvent terminer un virement de bord et un empannage dans la position appropriée, tout en étant capables d'utiliser la position de rappel pour amener le bateau à plat. |
| VoileCAN 3 | Les navigateurs peuvent déplacer le poids de leur corps avec efficacité pour gérer la gîte ou pour produire de la gîte afin de faciliter la conduite. |
| VoileCAN 4 | Les navigateurs peuvent déplacer le poids de leur corps d'un côté à l'autre ou de l'avant vers l'arrière afin de produire de la gîte/régler les voiles pour accroître le contrôle et la vitesse. |
| VoileCAN 5 | Les navigateurs peuvent utiliser la gîte et le réglage des voiles pour conduire des manœuvres et saisir les occasions de réduire la gîte pour produire une accélération. |
| VoileCAN 6 | Les navigateurs peuvent ajuster le poids de leur corps, le réglage des voiles et la conduite afin de réagir aux conditions et de lancer des manœuvres avec la puissance voulue. Les navigateurs déplacent d'eux-mêmes le poids de leur corps vers l'avant ou vers l'arrière en fonction des conditions. |



| | |
|------------|--|
| VoileCAN 1 | Les navigateurs peuvent pointer la barre vers la voile pour loffer et arrêter avant de virer de bord et border à deux mains pour raidir la voile. |
| VoileCAN 2 | Les navigateurs peuvent loffer en coordonnant le bordage à deux mains et la conduite pour régler les voiles selon la vitesse de contournement. |
| VoileCAN 3 | Les navigateurs peuvent adapter le rythme du bordage à deux mains à la vitesse de contournement et commencer à produire de la gîte sous le vent pour aider à loffer. |
| VoileCAN 4 | Les navigateurs peuvent effectuer un contournement tactique d'une marque sous le vent avec de la gîte tout en ajustant la dérive et les contrôles de voile dans le bon ordre. |
| VoileCAN 5 | Les navigateurs peuvent contourner une marque sous le vent en utilisant une routine axée sur la tactique et le matelotage pour terminer avec de la vitesse. |
| VoileCAN 6 | Les navigateurs peuvent contourner une marque sous le vent en utilisant une routine axée sur la tactique et le matelotage pour terminer avec de la vitesse. Les navigateurs peuvent prendre la décision stratégique/ tactique de loffer et de virer de bord pour contourner une marque sous le vent. |



| | |
|------------|---|
| VoileCAN 1 | Les navigateurs peuvent détourner la barre de la voile pour abattre et s'arrêter avant d'empanner et réduire la tension sur la voile. |
| VoileCAN 2 | Les navigateurs peuvent abattre en coordonnant la libération des écoutes et la conduite pour régler les voiles selon la vitesse de contournement. |
| VoileCAN 3 | Les navigateurs peuvent adapter le rythme de libération des écoutes à la vitesse de contournement et commencer à produire de la gîte au vent pour aider à abattre. |
| VoileCAN 4 | Les navigateurs peuvent effectuer un contournement tactique d'une marque au vent avec de la gîte tout en ajustant la dérive et les contrôles de voile dans le bon ordre. |
| VoileCAN 5 | Les navigateurs peuvent contourner une marque au vent en utilisant une routine axée sur la tactique et le matelotage pour terminer avec de la vitesse. Les navigateurs peuvent prendre la décision stratégique d'abattre directement ou d'abattre et d'empanner. |
| VoileCAN 6 | Les navigateurs peuvent contourner une marque au vent en utilisant une routine axée sur la tactique et le matelotage tout en décidant s'il est préférable d'abattre directement ou d'abattre et d'empanner. Les navigateurs peuvent abattre et esquiver un autre bateau ou abattre et croiser un autre bateau lorsqu'ils naviguent sur un parcours. |



| | |
|------------|---|
| VoileCAN 1 | Les navigateurs peuvent empanner vent de travers à vent de travers en guidant la bôme d'un côté à l'autre du bateau tout en étant face à l'avant et sans lâcher la barre ou la grand-voile. |
| VoileCAN 2 | Les navigateurs peuvent empanner grand largue à grand largue en guidant la bôme d'un côté à l'autre du bateau tout en redressant la barre quand la bôme traverse l'axe longitudinal. |
| VoileCAN 3 | Les navigateurs peuvent empanner sur une route normale et commencer à basculer en empannant. |
| VoileCAN 4 | Les navigateurs peuvent basculer en empannant pour réagir aux sautes de vent ou à l'état de la mer, pour établir une route normale ou pour des raisons tactiques. |
| VoileCAN 5 | Les navigateurs peuvent basculer en empannant à des intervalles de 15 secondes tout en utilisant les habiletés associées au double empannage et à l'empannage lorsque cela est nécessaire sur le plan stratégique/tactique. |
| VoileCAN 6 | Les navigateurs peuvent empanner mode VMG à mode VMG selon la classe. Les navigateurs peuvent effectuer un double empannage pour établir une route normale. Les navigateurs recherchent la meilleure option pour empanner lorsque les conditions sont défavorables. |



Aperçu des habiletés – Départ/accélération

| | |
|------------|--|
| VoileCAN 1 | Les navigateurs peuvent border, gonfler le foc à contre et godiller pour accélérer lorsque le bateau est à l'arrêt. |
| VoileCAN 2 | Les navigateurs peuvent accélérer lorsque le bateau est en position d'attente en abattant, en bordant et en empannant sur le parcours voulu. |
| VoileCAN 3 | Les navigateurs commencent à coordonner la godille, la gîte, le réglage des voiles et la mise à plat pour accélérer à partir d'une marque. |
| VoileCAN 4 | Les navigateurs peuvent accélérer jusqu'à la pleine vitesse à partir d'une ligne. |
| VoileCAN 5 | Les navigateurs peuvent accélérer jusqu'à la pleine vitesse à partir d'une ligne après la séquence de départ. Les navigateurs peuvent accélérer avec un bateau partenaire pour le réglage. |
| VoileCAN 6 | Les navigateurs peuvent maintenir la position proue avant en accélérant à partir de la ligne de départ après la séquence de départ. |



| | |
|------------|--|
| VoileCAN 1 | Les navigateurs peuvent se préparer à naviguer, porter un VFI, mettre le bateau à l'eau et accoster et redresser un bateau chaviré de manière sécuritaire. |
| VoileCAN 2 | Les navigateurs peuvent redresser un bateau quille en l'air de manière sécuritaire, tout en étant en mesure de reconnaître les symptômes, les méthodes de traitement et les mesures de prévention liés à l'hypothermie/hyperthermie. |
| VoileCAN 3 | Les navigateurs peuvent redresser un bateau chaviré et continuer à naviguer, participer aux positions de contrôle et appliquer plusieurs règles de course courantes. |
| VoileCAN 4 | Les navigateurs peuvent chavirer, redresser le bateau et continuer à naviguer durant une séance d'entraînement. Les navigateurs peuvent appliquer simplement les règles 10 à 20. |
| VoileCAN 5 | Les navigateurs vérifient la météo avant une séance d'entraînement. |
| VoileCAN 6 | Les navigateurs vérifient la météo avant les séances d'entraînement et de course. Lors d'une course, les navigateurs peuvent chavirer et poursuivre la course. |



SAIL·VOILE CANADA

Aperçu des habiletés – Matelotage

| | |
|------------|--|
| VoileCAN 1 | Les navigateurs peuvent gréer/dégréer leur bateau, nommer adéquatement les parties du bateau et faire plusieurs types de nœuds. |
| VoileCAN 2 | Les navigateurs peuvent nommer les parties d'une voile et décrire ce que sont les pennons et à quoi ils servent. |
| VoileCAN 3 | Les navigateurs peuvent naviguer sans gouvernail avec la grand-voile attachée à la barre et commencent à ajuster le gréement selon les conditions de vent avec l'aide de l'instructeur. |
| VoileCAN 4 | Les navigateurs peuvent décrire le point vélique et le centre de dérive et expliquer comment le mouvement de ceux-ci influe sur la barre du bateau. Les navigateurs peuvent naviguer sans gouvernail avec la barre attachée le long de l'axe longitudinal du bateau. Les navigateurs peuvent décrire une variété de vents et les conditions météorologiques qu'ils apportent. |
| VoileCAN 5 | Les navigateurs peuvent ajuster le point vélique et le centre de dérive et décrire leur incidence sur le bateau. Les navigateurs peuvent naviguer sans gouvernail. Les navigateurs commencent à régler les voiles selon les changements de vent apparent. |
| VoileCAN 6 | Les navigateurs peuvent ajuster le gréement, les contrôles de voile et le mode en fonction d'une variété de conditions et de scénarios. Les navigateurs peuvent expliquer la barre sous le vent, au vent et neutre. Les navigateurs peuvent décrire l'écoulement de l'air sur la voile. Les navigateurs peuvent effectuer une réparation de type « fenêtre » sur une voile. |



| | |
|------------|--|
| VoileCAN 1 | Les navigateurs comprennent que la force du vent a une incidence sur la surface de l'eau. |
| VoileCAN 2 | Les navigateurs peuvent identifier les rafales et les accalmies sur l'eau, tout en reconnaissant l'effet des vents adonnants/refusants sur les voiles. |
| VoileCAN 3 | Les navigateurs peuvent identifier le vent réel, le vent bateau et le vent apparent tout en reconnaissant les sautes de vent et en s'adaptant à celles-ci. |
| VoileCAN 4 | Ces critères ont été déplacés vers la section « Tactiques et stratégie » |
| VoileCAN 5 | |
| VoileCAN 6 | |



| | |
|------------|--|
| VoileCAN 1 | Ces critères ont été placés dans la section « Vent, météo et eau » |
| VoileCAN 2 | |
| VoileCAN 3 | |
| VoileCAN 4 | Les navigateurs peuvent manœuvrer pour recevoir le vent et déventer un autre bateau. Les navigateurs peuvent régler les voiles selon le vent apparent et réagir aux sautes de vent. |
| VoileCAN 5 | Les navigateurs peuvent manœuvrer pour recevoir le vent et déventer un autre bateau. Les navigateurs peuvent nommer, définir, décrire et appliquer la partie 1 et la partie 2 des RCV (jusqu'à la règle 20). Les navigateurs peuvent communiquer les options afin de planifier la prochaine bordée du parcours. |
| VoileCAN 6 | Les navigateurs peuvent identifier et décrire les sautes de vent persistantes, oscillantes et géographiques. Les navigateurs peuvent repérer le côté favorable de la ligne de départ. Les navigateurs peuvent décrire les principaux facteurs qui influent sur la marée et le courant. Les navigateurs participent à une simulation de réclamation. |



| | |
|------------|--|
| VoileCAN 1 | Il n'y a pas de critères liés à la compétition à ce niveau. |
| VoileCAN 2 | Il n'y a pas de critères liés à la compétition à ce niveau. |
| VoileCAN 3 | Activités ou jeux amusants axés sur la compétition. Introduction aux principaux pavillons de course. |
| VoileCAN 4 | Exercices amusants axés sur la compétition. |
| VoileCAN 5 | Participer à une course au sein de leur école de voile. |
| VoileCAN 6 | Participer à une régata d'une durée d'un ou de deux jours dans le cadre d'un programme de voile. Décrire les signaux sonores et visuels pour les situations suivantes : course retardée; course annulée; raccourcissement du parcours; changement de parcours. |



**SAIL·VOILE
CANADA**