

## VOILECAN 3 EN UN COUP D'ŒIL

Compétences	Habilité attendue
<b>Équilibre</b>	- Les marins peuvent déplacer efficacement leur poids corporel pour gérer la gîte, tout en utilisant le poids du corps pour provoquer la gîte afin d'aider au contrôle de la barre.
<b>Réglage des voiles</b>	- Les marins peuvent ajuster les voiles pour gérer la gîte dans les risées et les accalmies, puis règlent les ajustements fins pour la navigation aux allures remontantes et aux allures portantes.
<b>Direction</b>	- Les marins peuvent naviguer sur une fausse panne sans empanner, commencer à diriger des contournements de bouées de façon tactique et culer.
<b>Lof</b>	- Les marins peuvent synchroniser la vitesse de la bordée à deux mains avec le rythme de l'abattée, puis commencer à provoquer une gîte pour faciliter le lof.
<b>Abattée</b>	- Les marins peuvent synchroniser la vitesse de relâchement d'écoute avec le rythme de l'abattée, puis commencer à provoquer une contre-gîte pour faciliter l'abattée.
<b>Virement de bord</b>	- Les marins peuvent virer de bord du près serré au près serré sur la trajectoire idéale (layline), virer de bord pour s'éloigner de l'air sale, puis commencer à introduire du roulis dans leurs virements de bord.
<b>Empannage</b>	- Les marins peuvent empanner sur la trajectoire idéale (layline), puis commencer à introduire le roulis dans les empannages.
<b>Arrêt</b>	- Les marins peuvent s'arrêter en position de départ à l'intérieur d'une longueur de bateau d'une bouée, tant aux allures remontantes que portantes.
<b>Démarrage/accélération</b>	- Les marins commencent à coordonner la godille, la gîte, le réglage des voiles et le redressement du bateau pour accélérer à partir d'une bouée.
<b>Ralentissement</b>	- Les marins peuvent utiliser le fasyement, le gonflement des voiles à contre, le déplacement du poids de l'équipier vers l'arrière et la barre de manière exagérée pour ralentir leur bateau afin de maintenir une distance d'une longueur de bateau des autres bateaux lors de la navigation en file indienne.
<b>Sécurité</b>	- Les marins peuvent redresser un bateau dessalé et reprendre la navigation, participer aux positions de contrôle et appliquer plusieurs règles de course courantes.
<b>Matelotage</b>	- Les marins peuvent naviguer sans gouvernail avec l'écoute de grand-voile attachée à la barre et commencent à régler le gréement en fonction des conditions de vent avec l'aide de l'instructeur.trice.
<b>Le vent, la météo et l'eau</b>	- Les marins peuvent identifier le vent réel, le vent bateau (rapide) et le vent apparent, ainsi qu'identifier et s'adapter aux oscillations de vent.
<b>Compétition</b>	- Les marins participent à des activités compétitives et sont capables d'identifier et de décrire une séquence de départ de base.