

VE

NIVEAU 3 VERT

ÉVOLUER LIBREMENT DANS UNE ZONE DE NAVIGATION SURVEILLÉE

CONDUITE EN SURPUISSANCE



Maintenir l'équilibre du support en utilisant la barre (au portant).



Maintenir l'équilibre du support en utilisant la suspension au harnais.

ANTICIPATION DES TRAJECTOIRES ET DES ALLURES



Identifier son allure de navigation.

COORDINATION



Connaître et effectuer les tâches de chaque poste lors des manœuvres.

PRÉPARATION DU MATÉRIEL



Adapter la surface (changement de voiles, prise de ris) et régler le volume des voiles en statique (fole bas, cunningham, bordure, lattes).



Choisir la voile et adapter les réglages pied de mât, point d'écoute, lattes, bouts de harnais.



Évaluer les exigences d'une situation de navigation.



Maîtriser les manœuvres courantes de sécurité (homme à la mer, départs et arrivées dans des conditions difficiles, arrêt rapide, marche arrière...).

SENS MARIN



Connaître les fondamentaux du matelotage en vue d'assurer les réparations de fortune.



Connaître les principaux règlements liés aux sites de pratique.



Repérer la présence et l'orientation du courant.