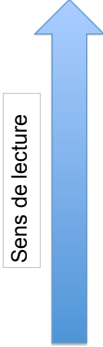


# AUTONOMIE

	Théorie	Compétences à acquisition chronologique	Compétences a acquisition <u>non</u> chronologique	Prise en compte de son environnement
Transition		Stabilisation de la vitesse <input type="checkbox"/>		
Transition		Ressource de relance <input type="checkbox"/>		
Transition		Inversion des appuis, transfert du CdG <input type="checkbox"/>		
Transition		Pilotage changement de 1/2 fenêtre <input type="checkbox"/>		
Transition		Remontée de la voile <input type="checkbox"/>		
Transition		Perte de vitesse <input type="checkbox"/>		
Transition		Regarder derrière soi avant la transition <input type="checkbox"/>		
Tirer un bord	Comment contrôler sa vitesse ? <input type="checkbox"/>	Régulation vitesse au près <input type="checkbox"/>	Prendre de la carre + choquer + remonter l'aile <input type="checkbox"/>	
Tirer un bord		Maintien du cap <input type="checkbox"/>		
Tirer un bord	Effet des hauteurs de vol de l'aile <input type="checkbox"/>	Stabilisation de la hauteur de vol <input type="checkbox"/>		Lire le clapot et la houle <input type="checkbox"/>
Tirer un bord		Création de sinusoides (si vent léger) <input type="checkbox"/>		Observer les risées <input type="checkbox"/>
Tirer un bord	Règles de priorités en navigation p.43 <input type="checkbox"/>	La première ressource <input type="checkbox"/>		
Le waterstart		Prendre de la carre <input type="checkbox"/>		
Le waterstart		Recherche d'appui dans le harnais <input type="checkbox"/>		
Le waterstart		Plier / déplier <input type="checkbox"/>		
Le waterstart		Pilotage recherche de la puissance nécessaire <input type="checkbox"/>		
Le waterstart	Roulis et prise de carre <input type="checkbox"/>	Posture de waterstart <input type="checkbox"/>		
Le waterstart	Comprendre la répartition des appuis <input type="checkbox"/>	Préparation positionnement de l'aile <input type="checkbox"/>		
Le waterstart	Ressource et sinusoides (vent médium et léger) <input type="checkbox"/>	Positionnement allure de largue <input type="checkbox"/>		
Manipuler la planche		Enfiler et crocheter second footstrap <input type="checkbox"/>	Auto-sauvetage ou self-rescue voile à caissons <input type="checkbox"/>	
Manipuler la planche		Remplacer main arrière par jambe arrière <input type="checkbox"/>	Auto-sauvetage ou self-rescue voile à boudins <input type="checkbox"/>	
Manipuler la planche	Dérive et récupération de la planche: nage tractée, leash, Go-joe <input type="checkbox"/>	Enfiler et crocheter premier footstrap <input type="checkbox"/>		
Manipuler la planche		Maintenir et incliner sa planche (2 techniques) <input type="checkbox"/>		
Manipuler la planche	S'orienter en présence ou absence de caps à viser <input type="checkbox"/>	Faire pivoter sa planche sans modifier la position de l'aile <input type="checkbox"/>	Nage tractée avec appui sur la board <input type="checkbox"/>	
Manipuler la planche	Vérifications et réglages de sa planche <input type="checkbox"/>	Détecter l'axe du vent corps immergé <input type="checkbox"/>	Passer le shore-break <input type="checkbox"/>	Préparation de la planche avant décollage <input type="checkbox"/>
Manipuler la planche	La 1/2 fenêtre avant, zone d'extraction <input type="checkbox"/>	Si leash: quand et comment accrocher / décrocher <input type="checkbox"/>		
Manipuler la planche	Les allures de navigation p.29 <input type="checkbox"/>	Manipuler et porter sa planche <input type="checkbox"/>		



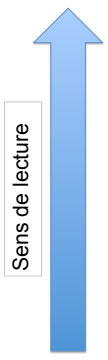


# Mes Compétences

en cours d'acquisition

100 % acquise

	Théorie	Compétences à acquisition chronologique	Compétences à acquisition <u>non</u> chronologique	Prise en compte de son environnement
Phases aquatiques eau profonde				
Phases aquatiques eau profonde	Règle de priorité: évacuation de la plage <input type="checkbox"/>	Maintien de l'aile une main au zénith <input type="checkbox"/>		Observation des autres kites <input type="checkbox"/>
Phases aquatiques eau profonde			Nage tractée avec appui sur la planche <input type="checkbox"/>	
Phases aquatiques eau profonde		Stabilisation du corps face voile assis genoux pliés <input type="checkbox"/>		
Phases aquatiques eau profonde		Nage tractée remontée au vent <input type="checkbox"/>		
Phases aquatiques eau profonde		Exercice de reconversion dorsale <input type="checkbox"/>		
Phases aquatiques eau profonde		Nage tractée vent arrière <input type="checkbox"/>	Down-loop (vent léger) <input type="checkbox"/>	
Phases aquatiques eau profonde	Les états de surface (houle, shore-break, clapot...) <input type="checkbox"/>	Redécollage d'un type d'aile (boudins ou caissons) <input type="checkbox"/>	Redécollage de l'autre type d'aile <input type="checkbox"/>	Observation du bassin <input type="checkbox"/>
Phases aquatiques eau profonde	comprendre la marée <input type="checkbox"/>			Repérage des obstacles: filets, bouées... <input type="checkbox"/>
Phases terrestres			Aterrissage solo <input type="checkbox"/>	
Phases terrestres		Simulation waterstart sur la plage <input type="checkbox"/>	Décollage solo <input type="checkbox"/>	Se déplacer sur la plage avec sa voile parmi d'autres kites <input type="checkbox"/>
Phases terrestres		Recherche d'appui dans le harnais avec travail de la voile dans une 1/2 fenêtre <input type="checkbox"/>		
Phases terrestres		Stabilisation en bord de fenêtre sans contrôle visuel direct <input type="checkbox"/>	Pilotage 2 doigts sans la paume <input type="checkbox"/>	
Phases terrestres	Effet du bordé/choqué sur le virage <input type="checkbox"/>	Dissociation haut/bas: pilotage une main avec manipulation objet externe <input type="checkbox"/>	Croiser /décroiser ses fils <input type="checkbox"/>	
Phases terrestres		Virer et border/choquer <input type="checkbox"/>	Down-loop (vent léger) <input type="checkbox"/>	Prise en compte des promeneurs et autres cohabitants <input type="checkbox"/>
Phases terrestres	Portance de l'aile et décrochage <input type="checkbox"/>	Pilotage fils croisés <input type="checkbox"/>		
Phases terrestres	Détection de l'angle de décollage précis <input type="checkbox"/>	Décoller sécurisé avec assistant <input type="checkbox"/>		
Phases terrestres	Procédure d'atterrissage avec assistant p.17 <input type="checkbox"/>	Atterrissage sécurisé avec assistant <input type="checkbox"/>		Check-List de prévol <input type="checkbox"/>
Phases terrestres	Procédure du décollage avec assistant p.17 <input type="checkbox"/>	Exploration de la zone de puissance <input type="checkbox"/>		Observation des conditions de vent <input type="checkbox"/>
Phases terrestres		Largage sécurité sous charge <input type="checkbox"/>		Réglementation nautique et règles locales <input type="checkbox"/>
Phases terrestres	La fenêtre de vol p.20 <input type="checkbox"/>	Pilotage et stabilisation en bord de fenêtre <input type="checkbox"/>		
Phases terrestres		Vérification et activation des sécurités au sol <input type="checkbox"/>		Où installer sa voile sur le spot ? <input type="checkbox"/>
Phases terrestres		Mise en place voile/ fils/barre p.15 <input type="checkbox"/>		Où Installer son camp sur le spot ? <input type="checkbox"/>
Phases terrestres	Connaissance du matériel : barre, sécurité, voile... <input type="checkbox"/>			Le choix du site p.13 <input type="checkbox"/>
Phases terrestres				Faire un bilan météo <input type="checkbox"/>



**DEBUT**

Les numéros de pages se réfèrent au Kite Pass FFVL