



Auto-évaluation Kite Inside V2.0 04/21

Je coche ce que je sais déjà faire et inscris ce qu'il me reste à travailler pour la prochaine session

Pilotage terrestre niveau 1							
Compétences à acquisition chronologique	<input type="checkbox"/> Je sais faire mon bilan météo et choisir mon site p.13	<input type="checkbox"/> Je sais utiliser ma check-list prévol	<input type="checkbox"/> Je pense à observer vent, obstacles, courant, marée en arrivant sur le spot	<input type="checkbox"/> Je connais la législation du kitesurf et les règles spécifiques au spot choisi	<input type="checkbox"/> Je comprends où et comment installer ma zone technique de décollage	<input type="checkbox"/> Je sais préparer ma voile et tester mon largueur p.15	<input type="checkbox"/> Je comprends la fenêtre de vol p.20
	<input type="checkbox"/> Je pense à tester mon largueur avant le premier décollage	<input type="checkbox"/> Je sais utiliser la technique de "décollage" lignes sous le vent" et choisir ma position de décollage	<input type="checkbox"/> Je sais décoller avec un assistant p.17	<input type="checkbox"/> Je réussis à stabiliser mon aile à 10h ou 14h	<input type="checkbox"/> J'ai déjà déclenché le largueur sous charge avec la voile en vol	<input type="checkbox"/> J'arrive à redresser l'aile sans inverser mon pilotage quand elle plonge vers le sol	<input type="checkbox"/> Je sais poser avec un assistant
Pilotage terrestre niveau 2							
Compétences à acquisition chronologique	<input type="checkbox"/> J'arrive à choquer la barre sans m'agripper par réflexe sur la barre	<input type="checkbox"/> Je sais piloter fils croisés et dévriller la barre sans bouger l'aile	<input type="checkbox"/> Je sais maintenir l'aile immobile avec une seule main	<input type="checkbox"/> Je comprends les notions de portance de l'aile et de décrochage	<input type="checkbox"/> J'arrive à surveiller mon environnement tout en pilotant (passage de promeneurs, autres kites...)	<input type="checkbox"/> Je sais me déplacer sur la plage voile en l'air parmi d'autres kiteurs ou promeneurs	<input type="checkbox"/> Je comprends l'effet de la tension des lignes arrières sur la réactivité de l'aile
	<input type="checkbox"/> Je sais maintenir l'aile immobile au zénith en ramassant des objets au sol derrière moi	<input type="checkbox"/> J'arrive à m'asseoir dans le harnais lorsque la voile tracte	<input type="checkbox"/> Je réussis à simuler un waterstart au sol en partant de la position assise				
Compétences complémentaires	<input type="checkbox"/> Je sais faire des down-loop en vent léger	<input type="checkbox"/> Je sais décoller en solo SANS point fixe	<input type="checkbox"/> je sais poser en solo SANS points fixe sous 15 nœuds	<input type="checkbox"/> Je sais décoller et poser AVEC un point fixe (ancrage)			
Aisance aquatique en eau profonde							
Compétences à acquisition chronologique	<input type="checkbox"/> Je connais les règles de priorité pour quitter la plage et aller sur l'eau	<input type="checkbox"/> Je comprends les effets de la marée	<input type="checkbox"/> Je pense à observer les obstacles, y compris les plus discrets: filets, bouées...	<input type="checkbox"/> Je sais redécoller mon aile	<input type="checkbox"/> Je garde le contrôle de mon aile en nage tractée en faisant des 8	<input type="checkbox"/> Je sais me remettre à plat ventre si je me retrouve tracté sur le dos tête en avant	<input type="checkbox"/> Je pense à vérifier si j'ai saisi ma barre à l'envers après un crash
	<input type="checkbox"/> Je sais sortir une ligne arrière prise derrière la barre	<input type="checkbox"/> Je sais remonter au vent en nage tractée	<input type="checkbox"/> J'arrive à détecter précisément l'axe du vent	<input type="checkbox"/> J'arrive à rester en équilibre en position assise face voile genoux pliés	<input type="checkbox"/> Je sais récupérer ma planche et la présenter devant moi		
Compétences complémentaires	<input type="checkbox"/> Je sais redécoller de l'eau 2 types d'aile (boudins, caissons, hybrides...)	<input type="checkbox"/> Je sais lire les états de surface: shore-break, houle, clapot, risée...					



Auto-évaluation Kite Inside V2.0 04/21

Je coche ce que je sais déjà faire et inscris ce qu'il me reste à travailler pour la prochaine session

Manipulation de la planche en eau profonde							
Compétences à acquisition chronologique	<input type="checkbox"/> Je pense à vérifier les réglages de mes footstraps et les serrages des vis	<input type="checkbox"/> Je comprends les allures de navigation (près, travers, largue) p.29	<input type="checkbox"/> Je sais aller à l'eau en portantc ma board dans moins de 80 cm de shore-break	<input type="checkbox"/> Je sais dans quelles conditions utiliser ou non un leash de planche	<input type="checkbox"/> En cas d'utilisaion d'un leash, je sais quand l'attacher et le détacher	<input type="checkbox"/> J'arrive à manipuler ma planche en maintenant mon aile immobile au zénith	Je sais mettre en place mes pieds dans les footstraps sans perdre l'équilibre
	<input type="checkbox"/> J'arrive maitriser l'orientation de ma planche pour la mettre au largue	<input type="checkbox"/> Je sais identifier l'axe du vent pour mettre ma planche au travers					
Compétences complémentaires	<input type="checkbox"/> Je maîtrise les manœuvres d'auto-sauvetage avec voile à boudins	<input type="checkbox"/> Je maîtrise les manœuvres d'auto-sauvetage avec voile à caissons					
Le waterstart en eau profonde et le premier bord							
Compétences à acquisition chronologique	<input type="checkbox"/> Je comprends ce qu'est la zone d'extraction pour sortir de l'eau	<input type="checkbox"/> Je comprends la notion de ressource et de sinusôide	<input type="checkbox"/> J'arrive à placer l'aile correctement avant de l'amener dans la zone d'extraction	<input type="checkbox"/> Je sais doser la bonne puissance pour m'extraire	<input type="checkbox"/> je sais me plier, mettre mon buste en avant et ne pas me déplier trop tôt	<input type="checkbox"/> Je comprends la répartition des appuis avant arrière et appuis talons	Je maitrise mes appuis et ma posture pour que la planche ne se mette pas immédiatement au près
	<input type="checkbox"/> Je comprends ce qu'est la prise de carre	<input type="checkbox"/> Je sais prendre de la carre	<input type="checkbox"/> J'arrive à m'appuyer dans mon harnais pendant que je remonte l'aile (ressource)	<input type="checkbox"/> Je sais garder un minimum de vitesse mais sans me faire emporter	<input type="checkbox"/> Je sais créer des sinusoides en cas de puissance insuffisante	<input type="checkbox"/> Je comprends les règles RIPAM de "priorité" p.43	
La transition							
Compétences à acquisition chronologique	<input type="checkbox"/> J'arrive à stabiliser la hauteur de ma voile une fois ma vitesse suffisante	<input type="checkbox"/> Je sais maintenir mon allure de navigation en surveillant un cap précis	<input type="checkbox"/> J'arrive à maitriser ma vitesse pour ne pas entrer en survitesse	<input type="checkbox"/> Je regarde derrière moi avant d'entamer une transition	<input type="checkbox"/> J'arrive à me mettre au près en prenant de la carre et choquant la voile pour ralentir	<input type="checkbox"/> J'arrive à remonter mon aile à la hauteur correcte	<input type="checkbox"/> Je sais pivoter mon bassin pedant que l'aile traverse la fenêtre
	<input type="checkbox"/> Je maîtrise la relance pour éviter de tomber sur le dos						



Auto-évaluation Kite Inside V2.0 04/21

Je coche ce que je sais déjà faire et inscris ce qu'il me reste à travailler pour la prochaine session

Ce que je souhaite / dois travailler lors de ma prochaine session :

A large light blue rectangular area containing ten horizontal dashed lines for writing.