

WINDSURE

Gréer planche à voile – Porter son matos

Manœuvre de départ

- Démarrer debout sur la planche
- Beachstart – Waterstart

Conduite

- Lofer/Abattre – Border/Choquer
- Position standard
- Planning
- Harnais

Changement d'Amure

- Virement
- Empannage - Jibe

Gréer la planche à voile – Porter son matériel

1. Emboîter les deux parties du mat.
2. Emboîter l'embase du pied de mat en respectant la longueur indiquée sur la voile.
3. Glisser le mat dans le fourreau de la voile sans engager les cambers.
4. Donner une première tension en pied de mat. Ne pas croiser les bouts.
5. Fixer la poignée de winch à hauteur des épaules.
6. Attacher et mettre en tension le point d'écoute de la voile sur le wishbone.
7. Relâcher la tension au pied de mat pour engager les cambers.
Le dernier camber se passera tout seul en reprenant la tension en pieds de mat.
8. Etarquer en pied de mat. Le haut de la voile doit légèrement dégeuller.
9. Si la voile fait des plis, tendre les lattes.

La fixation du pied de mat et des footstrap modifie le contrôle du flotteur et sa vitesse.
Ensemble vers l'avant donne plus de contrôle mais moins de vitesse/planning.

Pour porter la voile sur la plage, la porter au dessus de la tête sans s'appuyer sur la tête.
Mat perpendiculaire au vent, moins 30° (pied de mat 30° vers le vent).

Démarrer debout sur la planche

Monter et orienter la voile.

1. Placer les pieds symétriquement de chaque côté du pied de mat.
En appui égal sur chaque pied afin de garder le flotteur perpendiculaire à la voile.
Au pire, il vaut mieux partir trop abattu que trop serré au vent.
2. Remonter le mat, en fléchissant les jambes plutôt que plier le dos.
3. Une fois la voile complètement hissé, faire une pause.
Bras tendu et corps légèrement en arrière.
Ne jamais laisser retomber la voile en étant plié en avant : se pencher en arrière.
4. Orienter la planche pour l'allure voulue en pivotant le mat légèrement vers l'avant pour abattre, légèrement vers l'arrière pour lofer.

Saisir le wishbone :

5. La main avant croise et passe par-dessus la main arrière et se saisit du wishbone à environ un demi-bras du mat.
6. Avec la main avant, tirer le mat vers le vent jusqu'à amener le wishbone au niveau de la main arrière qui doit rester près de l'épaule droite.
ATTENTION ! Ne pas déplacer la main arrière vers le wishbone pour le saisir ! C'est le wishbone qui arrive vers la main arrière et pas l'inverse !
7. Saisir le wishbone avec la main arrière et tirer la main arrière pour donner plus de puissance et lancer la planche.

Arrivé sur la plage, descendre sous le vent, devant le mat, en amenant le gréement avec soi.

Beach start – Water start

Au début s'entraîner à se laisser traîner en dosant la traction avec la main arrière (bodydrag).

1. Orienter le flotteur travers – largue et la voile dans le lit du vent, mat légèrement vers l'avant de la planche.
Si le flotteur se retrouve quasi face au vent : pousser avec la main avant en direction du pied de mat tout en marchant vers le flotteur.
2. Orienter la voile dans le lit du vent.
3. Placer le pied arrière au milieu de la planche.
4. Monter sur la planche sans prendre appui sur la voile mais en cherchant à se rapprocher au maximum au dessus du flotteur.
5. Tout en montant, basculer le mat vers l'avant pour avoir plus de puissance et surtout contrer le lof du flotteur si la voile restée en arrière.

Conduite

Border/Choquer : fermer/ouvrir la voile en tirant/relâchant la main arrière.

Lofer / Abattre : pencher la voile sur l'arrière / pencher la voile vers l'avant et au vent/

Position standard :

En ligne droite, regarder toujours droite devant soi. En rotation, regarder toujours vers le centre de rotation. Ne pas regarder ses pieds ou la voile ☺ !

- Au près : jambe avant fléchie, jambe arrière tendue, les pieds en canard.
 - Au portant : jambe avant tendue, et la jambe arrière fléchie.
Le pied avant orienté de ¾ vers l'avant, le pied arrière à 90°.
 - Corps vrillé : Tête, épaules et hanches inclinés vers l'avant
- Normalement, la traction du gréement est transmise au flotteur par la jambe avant.

Planning :

1. Se placer vent de travers-largue, donc mat légèrement incliné vers l'avant et au vent.
2. Placer son pied avant devant le footstrap et le pied arrière au centre de la planche, devant de le footstrap arrière..
3. Placer le pied avant : passer la pression du pied avant, sur le pied arrière, et passer le pied avant dans le footstrap avant.
4. Passer le pied arrière : passer la pression sur le pied avant et prendre appui sur le wishbone.

Avec l'accélération, suivre avec la voile la refusante du à la vitesse !

Appuyer fermement en continue sur la pointe du pied arrière pour imposer la mise à plat du flotteur. Garder de la puissance dans la main arrière.

Une fois au planning, les changements de cap se font avec la pointe du pied arrière.

Harnais : crocher vers l'avant → border / crocher vers l'arrière → choquer.

Virement

Préparation du virement

- Etre au près pour diminuer l'angle de rotation.
- Avoir une bonne vitesse et si possible encore au planning pour passer l'angle mort.
- Synchronisation avec les vagues. On passe l'axe du vent au sommet de la vague.

Amorcer le virement ... on cherche à lofer !

- 1 Décrocher le harnais et se libérer des footstraps.
- 2 Pour garder la glisse, ne pas se pencher trop en arrière et être progressif dans la prise de carre en appuyant sur les talons.
- 3 Ecarter la main arrière pour serrer la voile au maximum. Progressivement pencher le gréement vers l'arrière tout en bordant.
- 4 Rapprochant la main arrière et passer la main avant sur le mat sous le wishbone.
- 5 Lorsque le mat passe derrière l'épaule avant, faire un pas chassé : échanger pied arrière/pied avant et positionner le pied avant derrière le pied de mat.
⇒ Pousser sur le pied arrière et tirer la voile sur l'arrière pour accentuer le virement.

Après le passage de l'axe du vent ... on cherche à abattre !

- 1 **Repère** : passage axe du vent réel (rides sur l'eau).
Planche à l'arrêt, voile contre le tibia arrière, et plus d'appui dans la voile.
⇒ Faire des pas chassés pour passer de l'autre côté de la voile (en 3 phases) :
 - Les deux pieds se déplacent devant le pied de mat.
 - La main arrière attrape l'autre côté du wishbone, voile toujours en arrière.
 - Pied avant sur l'arrière de l'autre côté.On ne passe pas devant le pied de mat, mais plutôt à l'aplomb du pied de mat.

IMPORTANT : Chercher à reprendre le wishbone bien avant votre équilibre.
La stabilité passe par l'appui de la voile sur le vent.
- 2 Le nouveau pied avant toujours au niveau du pied de mat
⇒ Basculer le mat vers l'avant, comme un coup d'essuie-glace, sans brusquer, pour aider à abattre et border très progressivement la voile.

Finition

Progressivement se remettre en position de navigation, et abattre, jusqu'au travers si besoin, pour reprendre le planning avec de resserrer à nouveau le vent.

... puis remettre les pieds dans les footstraps et se remettre le harnais.

Empannage et Jibe MANŒUVRES

Préparation de l'empannage

- Etre au grand-largue.
- Avoir une bonne vitesse et bonne glisse pour diminuer le vent apparent, et faciliter la manœuvre.
- Synchronisation avec les vagues. On passe l'axe du vent au sommet de la vague.

Amorcer l'empannage ... on cherche à abattre !

1. Se redresser pour être au dessus de son flotteur et non suspendu et se détacher du harnais sans ouvrir la voile.
2. Sortir le pied arrière de footstrap et le placer sur le bord sous le vent du flotteur et se fléchir.
⇒ La planche a gardé le même cap et est toujours au planning.
3. Bien reculer la main arrière sur le wishbone et pencher le gréement vers l'avant. Reculer sur le flotteur en se fléchissant pour mieux contrôler la tension dans la voile.
4. Garder le mat le plus à la verticale possible, légèrement penché vers l'extérieur de la courbe.
Ouvrir progressivement la voile tout en gardant une tension sur la main arrière. Appuyer sur la pointe du pied arrière pour accentuer en douceur la prise de carre.
⇒ le flotteur tourne. Plus on appuie, plus ça tourne, tout en gardant une même position des pieds. Le corps doit vriller.
5. Une fois passé l'axe du vent arrière sortir le pied avant du footstrap et le pivoter de 180° pour se retrouver les pieds en canard. Le pied arrière, proche du rail, ne relâche pas la pression, c'est lui le garent de la courbe.
6. Poursuivre la prise de carre bien au-delà du vent arrière, jusqu'à 45° du vent arrière.
7. Avancer le futur pied avant en tirant a soit le mat puis passer la voile sur l'autre amure en lâchant la main arrière.

Après le passage de la voile ... on cherche à loffer !

1. La voile est pris à contre par le vent et tourne naturellement.
Attention ! L'empannage de la voile a tendance a faire lofer le planche.
Il faut donc éviter d'arriver trop proche du travers lors du passage de la voile.

Finition

Progressivement redresser le mat et se remettre en position de navigation.

... puis remettre les pieds dans les footstraps et se remettre le harnais.