

PLANCHE À VOILE

Virement de bord / empannage

Une abattée : action de s'écarter de l'axe du vent
Abattre : s'écarter de l'axe du vent

Une auloffée : se rapprocher de l'axe du vent
Lofer : se rapprocher de l'axe du vent

Gîte : inclinaison du flotteur sous les pointes de pieds
Contre-gîte : inclinaison du flotteur sous les talons

Point d'écoute : la partie de la voile, au niveau du wishbone, à l'opposé du mât.

Fausse panne : La voile est inversée, le point d'écoute vers l'avant du flotteur et le mât vers l'arrière.



LE VIREMENT DE BORD

1. Vous naviguez vent de travers, les pieds derrière le pied de mât (le pied avant peut être collé au pied de mât).

2. Mettez la voile sur l'arrière et appuyez fortement sur le pied arrière, pour REMONTER AU VENT le plus possible. Rapprochez vous du pied de mât.

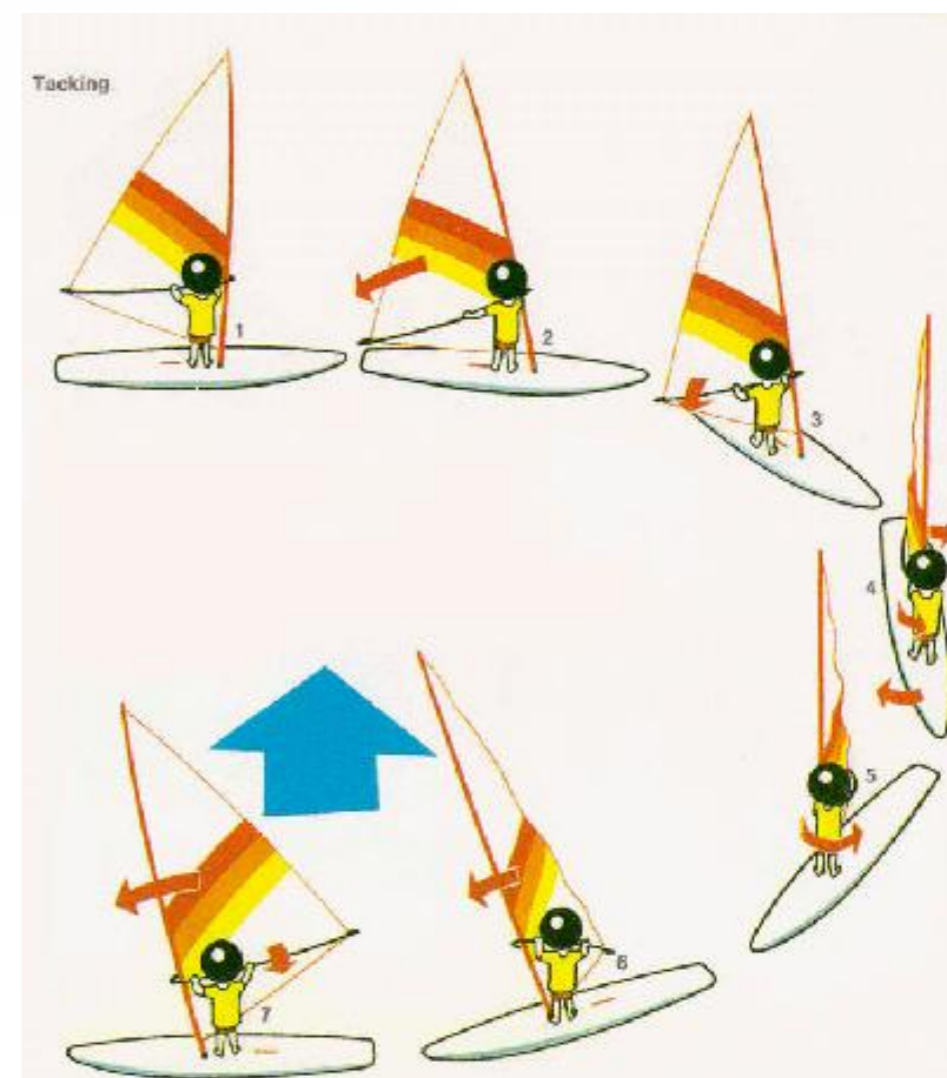
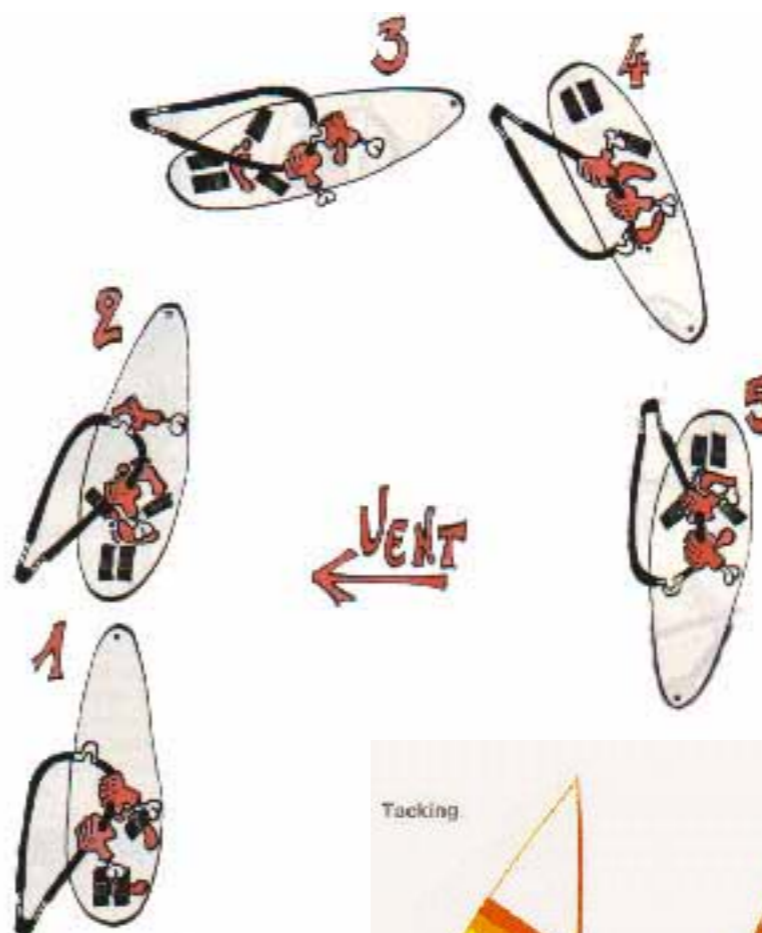
3. À ce stade, il est même possible de PRENDRE DIRECTEMENT LE MÂT, si besoin avec la main avant. Remontez un maximum face au vent. Essayez même d'attendre que la bordure de la voile DÉPASSE L'AXE de la planche c'est à dire qu'elle vienne presque toucher votre tibia. Mettez UN PIED DEVANT le mat.

4. C'est là que ça change : vous devez aller de l'autre côté de la voile en passant DEVANT LE PIED DE MÂT le plus vite possible, car c'est une position instable.

PIEDS : Limitez le nombre de pas. Le PAS CHASSÉ est très efficace (3 pas maximum).

MAINS : Lors du déplacement des pieds, la main avant doit être collée au mât (il est possible de prendre directement le mât en main). La main arrière peut alors venir chercher l'autre côté du wishbone, en croisant par dessus la main avant.

5. Lâchez le mât et remettez votre main avant sur le wishbone. Mettez la VOILE SUR L'AVANT en résistant bien avec la jambe avant tendue pour abattre et reprendre votre route.



EMPANNAGE

1. Vous naviguez vent de travers, les pieds derrières le pied de mât (le pied avant peut être collé au pied de mât mais doit reculer rapidement une fois la manœuvre engagée).

2. Penchez le MAT SUR L'AVANT pour faire abattre la planche.

Attention à l'équilibre ! Les genoux doivent être bien fléchis pour résister à la traction du gréement vers l'avant.

3. Au fur et à mesure de l'abattée, glissez vos mains sur le wishbone, vers le point d'écoute. Ce mouvement permet d'accentuer l'inclinaison de la voile vers l'avant de la planche et de bien garder la voile bordée.

Attention à ne pas avancer les appuis ! Vos pieds doivent être bien reculés, jambes toujours bien fléchies

4. A mesure que la planche tourne, le pied arrière doit venir se recentrer sur le flotteur, latéralement, du côté opposé au pied avant. Dans cette position, vous êtes face au nez de la planche, dos au vent. On est ici au vent arrière, la voile est perpendiculaire au flotteur. Pieds bien écartés et genoux toujours pliés, amplifiez alors l'inclinaison de la voile du côté du mât pour continuer à tourner. Il ne faut pas lâcher la voile avant que le FLOTTEUR AI FINI DE TOURNER sinon c'est la chute assurée.

5. Si vous avez bien terminé la phase 4, vous voilà avec la voile à l'envers, le bout du wishbone vers l'avant. C'est ce qu'on appelle la FAUSSE-PANNE.

Avant de lâcher la main arrière il faut glisser ses mains pour les recentrer sur le wishbone et surtout mettre la main avant le long du mât, sinon on se fait arracher le gréement et on lâche tout.

C'est bon ? Les mains sont placées ? Alors lâchez la main arrière (celle vers le bout du wish) et la voile **tourne toute seule**.

6. Attrapez alors le wishbone de L'AUTRE COTÉ SUR L'AVANT avec votre main libre. Replacez ensuite l'autre main sur l'arrière du wish. Vous êtes prêt pour redémarrer le flotteur et relancer votre vitesse !

