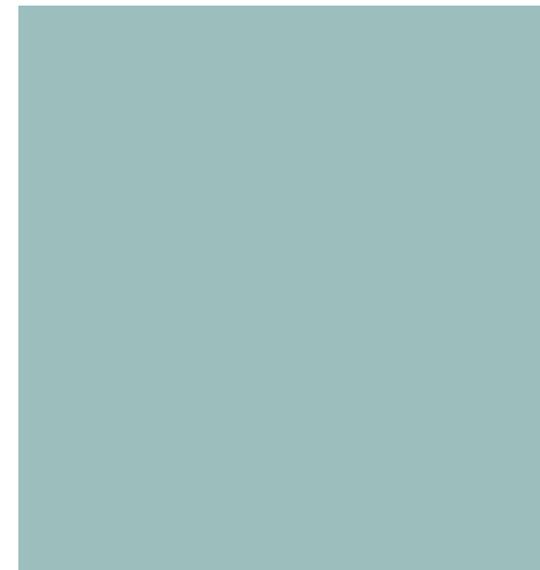


# PLANCHE À VOILE

Démarrage et direction



# LE DÉMARRAGE

Commencez par monter sur la planche. Placez UN PIED DE CHAQUE COTÉ DU MÂT. Attrapez alors le tire-veille pour sortir doucement la voile de l'eau en vous penchant en arrière pour faire CONTREPOIDS.

*Ne vous précipitez jamais, jambes fléchies, dos droit.*

*Le truc à retenir : PROTÉGEZ VOTRE DOS !  
« Des jambes fléchies valent mieux qu'un dos détruit ».*

Vous avez levé la voile. Laissez la PRENDRE LE VENT en la tenant avec une main sur le tire-veille. Assurez-vous que la voile est bien complètement HORS DE L'EAU.

Il faut maintenant orienter le flotteur perpendiculairement à la voile avec VOS PIEDS.

*Si le nez de la planche à tendance à tourner vers le vent, poussez plus sur la jambe avant.  
Si l'arrière de la planche à tendance à tourner vers le vent, poussez plus sur la jambe arrière.*

Une fois le flotteur bien orienté, votre main avant (celle vers l'avant du flotteur) PASSE PAR DESSUS la main arrière et attrape le wishbone à environ 15cm du mat. Pendant ce temps, la main arrière tient toujours le tire-veille.



# LE DÉMARRAGE

Mettez le mât SUR L'AVANT et lâchez le tire-veille pour venir placer votre main arrière sur le wishbone.

Les 2 mains doivent alors être écartées d'une LARGEUR D'ÉPAULE environ.

Pour démarrer, mettez le mât SUR L'AVANT (dans l'axe de la planche) jusqu'à ce qu'il soit bien vertical et FERMEZ LÉGÈREMENT la voile avec la main arrière.  
ET C'EST PARTI !!!

Vous pouvez alors réguler la vitesse en jouant sur la traction de la voile.  
Pour accélérer, TIREZ LA MAIN ARRIERE vers vous. La voile se ferme et se gonfle. Pour ralentir, relâcher la tension dans la main arrière.

Si la traction devient trop forte ou si vous voulez vous arrêter, lâchez juste la main arrière. Ça vous évitera de ressortir la voile de l'eau (à force ça fatigue)



# LA DIRECTION

C'est très simple : il suffit d'incliner la voile sur l'avant ou sur l'arrière de la planche, afin de désaxer la poussée vélique générée par la voile par rapport à l'axe de la planche.

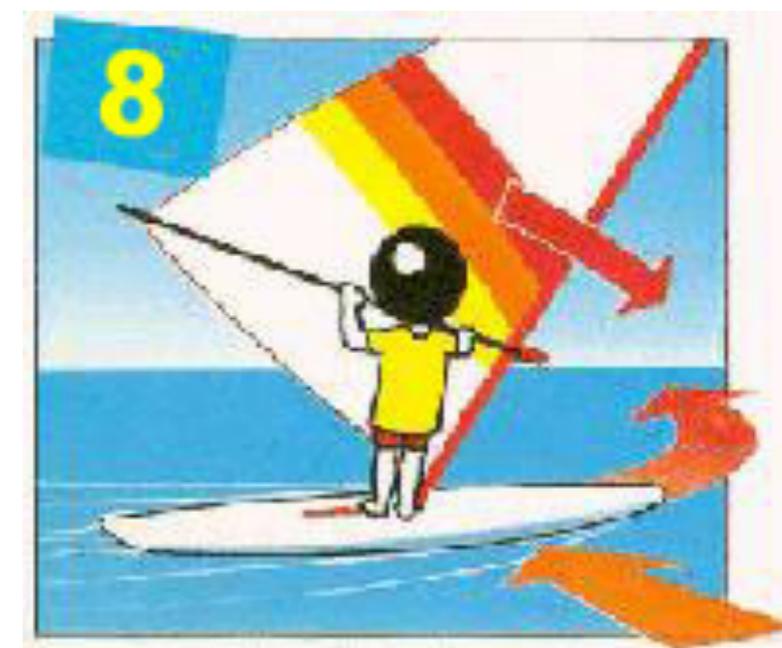
En mettant LA VOILE SUR L'ARRIERE, la prise au vent du gréement aura plus d'impact sur l'arrière du flotteur, ce qui le fera tourner autour de son axe, vers le vent.

On dit que la planche loffe : ELLE REMONTE AU VENT."

En inclinant LA VOILE SUR L'AVANT, la prise au vent du gréement aura plus d'incidence sur l'avant du flotteur, ce qui le fera tourner autour de son axe, à l'opposé du vent.

On dit que la planche abat : ELLE DESCEND SOUS LE VENT

Faites attention à ne pas vous faire emporter par la voile. C'est vous qui faites une bonne partie de la liaison entre la voile et le flotteur et il faut donc que vous résistiez à la traction afin que se soit la planche qui tourne. TENDEZ LA JAMBE AVANT et FLÉCHIR LA JAMBE ARRIÈRE pour bien retransmettre l'énergie de la voile à la planche.



# LA DIRECTION AU VENT ARRIÈRE

Au vent arrière TRIBORD AMURE, on a les pieds de chaque côté du flotteur.

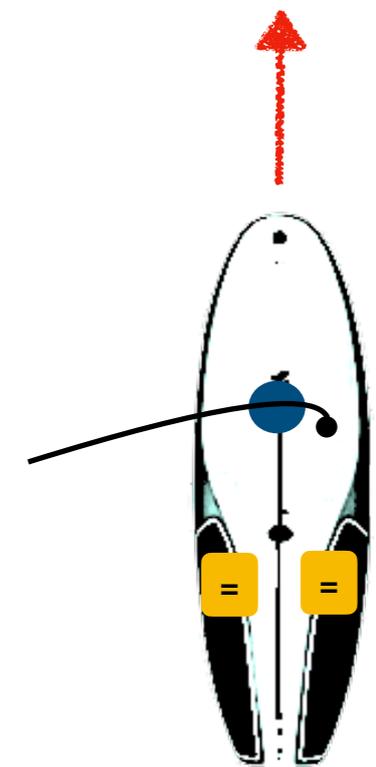
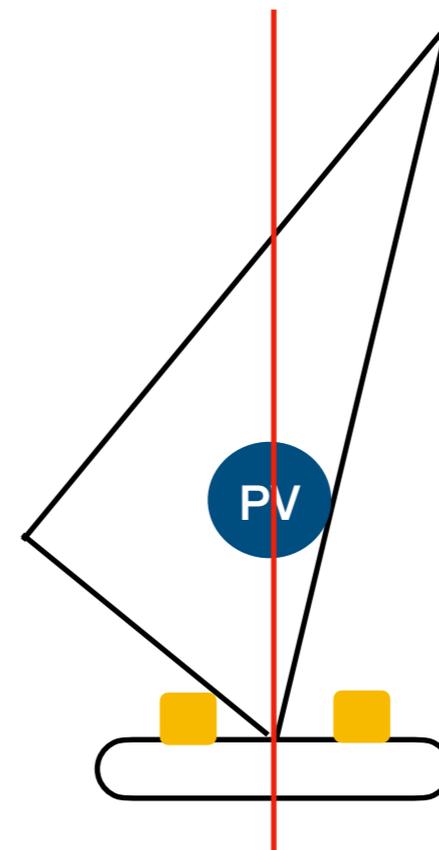
Si l'on met la voile comme dans le cas n°1, la voile est alors en ÉQUILIBRE. Le poids du gréement est réparti équitablement de chaque côté et la poussée vélique (creux de la voile) se trouve centrée au dessus du flotteur. Elle pousse dans l'axe. Les appuis de chaque jambe sont équilibrés.

On va alors tout droit.

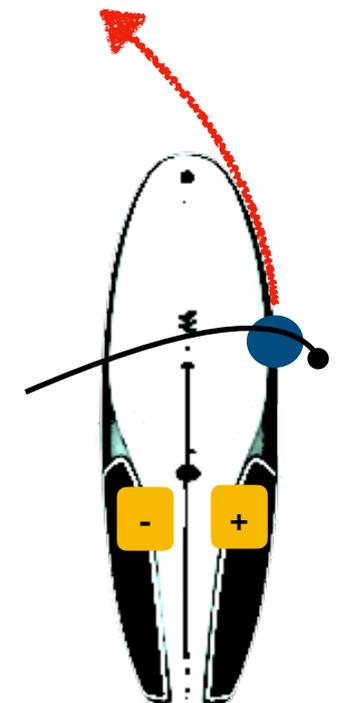
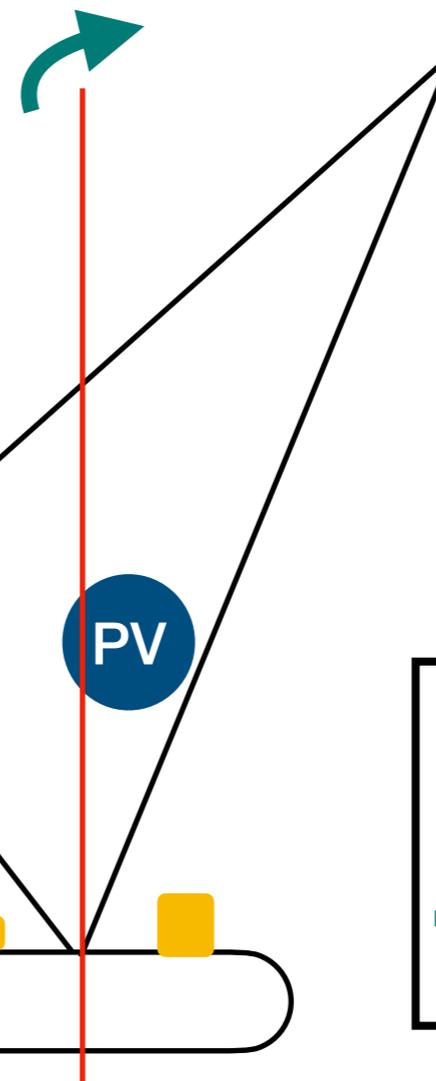
Dans le cas n°2, la voile est décalée sur tribord (à droite). Le déséquilibre de poids du gréement (+lourd à droite) et le désaxement de la poussée vélique du même côté nous oblige donc à forcer davantage sur notre pieds droit.

Le flotteur contre-gîte alors sur tribord et génère un effet de carène : la planche tourne à bâbord (à gauche).

1



2



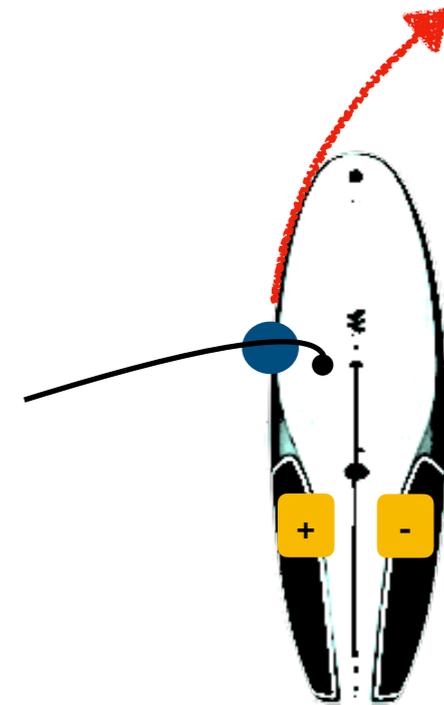
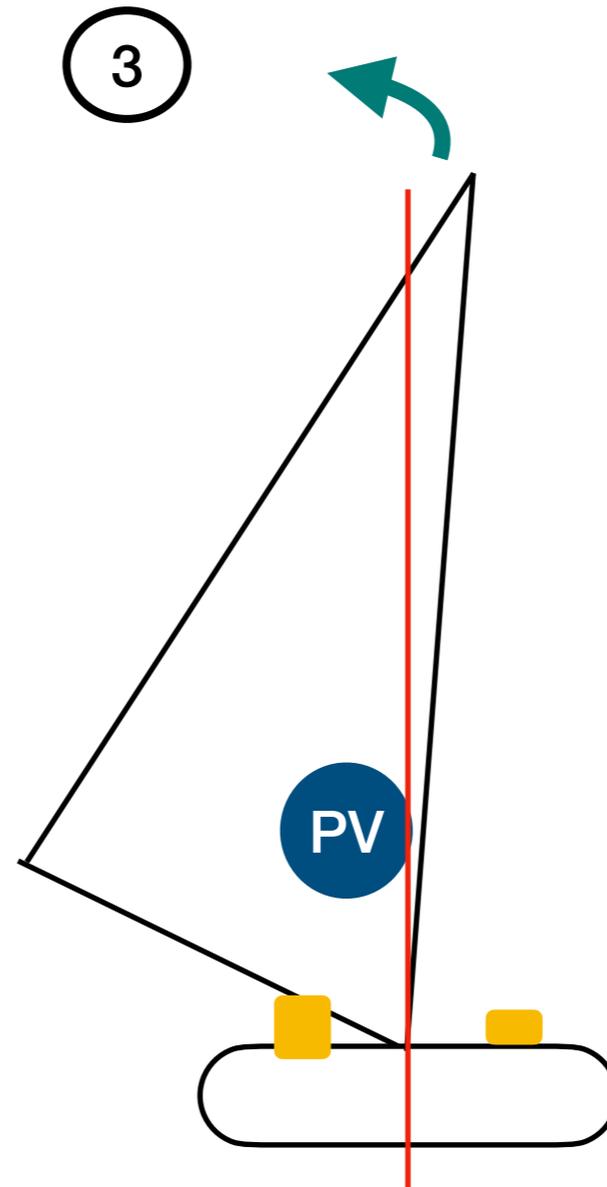
## Légende :

-  : axe du flotteur
-  : poussée vélique
-  : sens d'avancement du flotteur
-  : action de la voile
-  : appuis

# LA DIRECTION AU VENT ARRIÈRE

Dans le cas n°3, la voile est décalée sur bâbord. Le déséquilibre de poids du gréement (+lourd à gauche) et le désaxement de la poussée vélique du même côté nous oblige donc à forcer davantage sur notre pieds gauche.

Le flotteur gîte alors sur tribord et génère un effet de carène : la planche tourne à tribord.



**Légende:**

- : axe du flotteur
- : poussée vélique
- : sens d'avancement du flotteur
- : action de la voile
- : appuis