



Apprentissage du foil : le memento Kite Inside

Ce support pédagogique est destiné aux élèves de Kite Inside pour mieux assimiler les informations entre deux cours. Il sera votre livret de chevet dorénavant.

Choisir sa météo et son spot pour apprendre le kitefoil

Regarder la météo. Le vent idéal doit être situé autour de 12/ 15 nœuds + ou – 4 nœuds selon le type de voile choisi et votre gabarit.

Vent Side-On Shore ou Side-shore. Surtout pas On-Shore (sauf si vous êtes amené en bateau au large). 2 m de fond mini, aucun obstacle et personne sous le vent. Le plan d'eau doit être le plus plat possible. Clapot maxi 40/50 cm.

Choisir sa voile

On peut apprendre en voile à caissons ou à boudins.

Choisir une taille de moins qu'en surf ou directionnelle voir deux tailles de moins qu'en twintip.

-> La voile doit pouvoir permettre de rider confortablement sans forte traction en bord de fenêtre. Le waterstart doit se faire sans kiteloop ni plongée dans la fenêtre.

Les fils un peu plus longs (28 à 30 m) facilitent l'apprentissage en réduisant la vitesse angulaire de l'aile.

Choisir son harnais

Préférer un harnais culotte au point de traction bas. Mais dans tout les cas utiliser un harnais que l'on connaît bien.

Utiliser de préférence une barre de harnais sans crochet (avec une corde) pour protéger la planche des chocs.

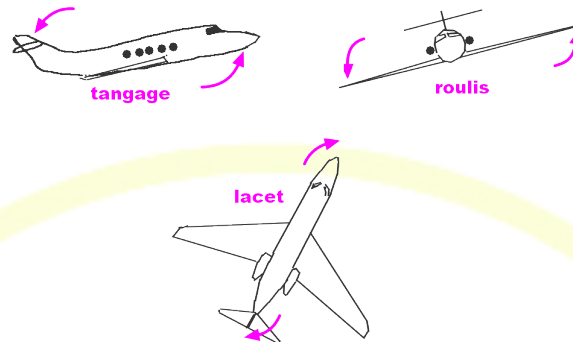
Lexique

Les parties du foil

Aile, fuselage, stabilisateur (stab) qui composent ce que certains appellent « l'avion » + le mat et son boîtier (box).

La planche avec éventuellement des straps.

Les 3 axes



La terminologie aéronautique est utilisée en foil car nous sommes posés ni plus ni moins que sur un « avion ». et possédons alors les même degrés de liberté

Choisir son foil pour apprendre plus facilement

Un foil avec une aile de surface importante destinée aux débutants. Une planche dotée de surface et longueur suffisante. Pas d'aile de race et pas de petite planche courte galette.

Pas de leash

Un leash accroché au foil est très dangereux. Quand vous tombez, le foil reste à plat et vous rattrape facilement, si c'est trop long faites deux petits bords de nage tractée au près le temps qu'elle vous atteigne.

Astuces pour ne pas perdre son foil

Des carres flashy ou/et des footstraps colorés qui tranchent sur le fond de mer permettent de la repérer de loin.

Un leash à enrouleur prêt à être accroché à la planche en cas de redécollage impossible après un crash permet de ne pas s'éloigner de son foil.

Votre équipement pour minimiser/maitriser les risques

- Chaussons pour éviter les coupures des pieds,
- Casque,
- Gilet de flottaison/impact pour faciliter le waterstart et amortir les chutes,
- Choisir un foil adapté (facile et qui décolle tôt),
- Mat court si possible (60 cm +/- 10 cm) dans les premières phases, plus le mat sera long, plus l'apprentissage sera long, compliqué et dangereux.



- Board avec deux straps en V à l'avant si possible sinon un seul. Pas de strap à l'arrière.
- Réglez les straps pour une éjection facile ou installez des straps éjectables Watts.

Portage et déplacement avec le foil

- 1) Portez le foil sur la plage comme un surf sous le bras,
- 2) Nage tractée en poussant le foil maintenu par le strap avant pour vous éloigner du bord,
- 3) Apprenez à tourner la board autour de l'axe du mat en la saisissant par l'arrière.

Le premier waterstart en 10 étapes

- 1) Prenez la barre avec le bout de harnais qui passe entre le majeur et l'annulaire, vous pourrez garder un minimum de pression et contrôler la position de votre voile avec le poignet ,
- 2) Positionner votre planche sous le vent perpendiculaire au vent,
- 3) Saisissez le footstrap (avant) avec la main avant,
- 4) Faites basculer la planche sur la tranche face à vous en saisissant la carre toeside (sous le vent) éventuellement en faisant levier avec votre coude ou le genou arrière.
- 5) Glissez votre pied avant dans le strap.
- 6) Quand vous êtes prêt et que votre aile est au zénith, posez le pied arrière le plus proche possible du pied avant en restant confortable (un stance réduit de 10 cm par rapport à votre stance normal),
- 7) Allez chercher de la puissance très progressivement avec votre aile vers 10h ou 14 h selon votre amure,
- 8) Rapprochez votre bassin de la planche pour minimiser la puissance nécessaire pour vous soulever, (cela évitera de passer par dessus-bord, la planche ne dérapant pas comme un twin-tip en cas de surdosage de la puissance de traction).
- 9) **Levez vous en répartissant 80 % de l'appui sur le pied avant** pour éviter que le foil ne bondisse hors de l'eau au-dessus de vous, votre objectif est pour l'instant de rester à plat sur l'eau. Il vaut mieux enfourner de l'avant que de faire bondir le foil devant vous et vous casser le nez.
- 10) Une fois debout, apprenez à sentir la présence de votre mat et comprendre comment il stabilise la board mais comment il limite aussi les possibilités de mouvements habituels en kitesurf dans l'axe de roulis.



Gérez le roulis

- 1) La gestion du roulis est le premier objectif à maîtriser. Restez dans l'axe du mat et surtout ne pas essayer de monter en vol tant qu'on a pas senti se qui se passe au niveau du roulis. NE PAS UTILISER LES CHEVILLES mais le déplacement du centre de gravité du corps au vent ou sous le vent. En cas de perte de contrôle du roulis, **toujours s'éjecter sous la board** avec l'aide de la voile.
- 2) Naviguez à plat au large ou au travers pendant 100 à 200 m en choquant l'aile pour évoluer entre 5 et 8 nœuds. Accélérer vous expose et n'apporte rien à ce stade.
- 3) Remontez la voile, immergez vous, faites ½ tour et pareil sur l'autre bord

Rappel

Vous êtes *regular* (pied gauche avant) le bord bâbord sera plus simple, pensez-y pour revenir au bord. *Goofy*, le bord bâbord sera plus simple pour vous.

Gérez le tangage

- 2) Une fois que vous êtes capable de naviguer à la surface sur les deux bords en maîtrisant l'axe de roulis, augmentez légèrement votre vitesse de 5 nœuds supplémentaires.
- 3) Trois choses peuvent se passer :
 - 1° Le foil va monter tout seul, remettre alors immédiatement un peu de poids sur la jambe avant pour rester à quelques cm de la surface de l'eau,
 - 2° Rien ne se passe, prenez un peu plus de vitesse,
 - 3° Vous ne montez toujours pas ? Appuyez légèrement sur la jambe arrière, vous allez voler. Remettez de suite du poids sur la jambe avant pour rester à quelques cm de la surface de l'eau.

Astuce : vos jambes légèrement pliées permettent de mieux déplacer votre centre de gravité d'avant en arrière.

Sécurité

Casque, chaussons, combi chaude (on trempe pas mal au début), gilet de flottaison et d'impact (ça facilite les choses d'avoir la tête un peu plus haut, et les chutes n'ont rien de comparable avec le kitesurf archimédien).



Mémento sur les incidents principaux et remèdes

Le *bouchon de champagne* pendant le waterstart : appuyer sur le pied avant.

Impossible de rester dans l'axe du foil au démarrage : pensez que vous êtes un flamand rose (ou une cigogne). Vos appuis ne sont plus vos pieds sur la board mais votre aile de foil au fond de l'eau. Il faudra alors garder l'ensemble de vos longues *cannes* dans l'alignement.

Chute (sous le vent) dans le foil : se faire éjecter en utilisant l'aile.

Le foil se prend dans les fils : pas de panique, il est rentré, il pourra donc en sortir.

Vidéos

[Une série de 5 petits tutos](https://www.youtube.com/watch?v=1uJG7II-GUY) pour réviser ce que vous avez appris chez Kite Inside par Stéphane Goffinet: <https://www.youtube.com/watch?v=1uJG7II-GUY>