

Zeitschrift:	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber:	École fédérale de sport de Macolin
Band:	40 (1983)
Heft:	6
Artikel:	La planche à voile et l'enfant
Autor:	Neeser, Karl
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-998727

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 07.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

La planche à voile et l'enfant

Karl Neeser, maître de sport à l'Université de Lausanne, responsable de l'Association suisse pour l'enseignement du «windsurfing» (ASEW)
Photos: Mistral International SA

La planche à voile est-elle à la portée de l'enfant?

Comparativement à l'adulte, l'enfant est désavantagé par une masse musculaire réduite et des leviers plus courts. Il sera donc amené plus rapidement à exécuter des gestes techniques corrects, afin de pallier à ces inconvénients. Il est avantage, cependant, par une excellente capacité d'apprentissage (sa coordination est meilleure) et un équilibre plus sûr (son centre de gravité se situe plus bas).

L'enfant a donc de nombreux atouts pour pratiquer la planche à voile.

Ce sport exigeant une certaine force, parents et professeurs devront tenir compte, dans chaque cas, de la constitution de l'enfant, afin de ne lui faire courir aucun risque dans son développement.

A quel âge débuter?

D'un avis unanime, les médecins estiment que l'enfant ne devrait pas commencer trop tôt. Il est cependant difficile de déterminer un âge précis. Le Dr Hinrichs¹, orthopédiste à l'Université de Cologne et planchiste expérimenté, met en garde contre les risques d'une surcharge corporelle durant la croissance. Il a, en effet, mesuré les forces intervenant dans différentes conditions.

Le seul fait de tenir le gréement d'une voile tempête (environ 4 m²), par une force de vent de 1 à 2 Beaufort, demande une traction de 4 kiloforce (39 Newton). Sa sortie hors de l'eau par l'extrémité du tire-veille exige environ 12 kiloforce (117 Newton);

dans le cas où le tire-veille serait saisi en son milieu (levier réduit), une force de 20 kiloforce (196 Newton) serait alors nécessaire. Pour une voile allround (6 m²), ces forces sont de 10,25 et 30 kiloforce (98, 245 et 294 Newton).

Il a en outre mesuré les charges intervenant sur la colonne vertébrale au niveau des disques intervertébraux lombaires, chez un adolescent de 40 kg mesurant 1,60 m: en tirant avec une force de 15 kiloforce (147 Newton), une pression de 250 kiloforce (2450 Newton) agit sur le cinquième disque intervertébral lombaire!

Ces chiffres sont impressionnantes et prouvent que les forces et les charges mises en œuvre sont importantes. Durant la poussée de croissance pubertaire, qui survient en moyenne entre 11 et 14 ans chez les filles et entre 12 et 17 ans chez les garçons², l'ossature s'accroît et se consolide à la fois, la musculature se développe. Cette période de la croissance est particulièrement sensible et c'est alors qu'une surcharge physique peut avoir de fâcheuses conséquences, telles qu'une déformation osseuse, une fracture ou l'apparition de maladies similaires à celle de Scheuermann¹.

Connaissant la problématique caractéristique de l'enfant et de l'adolescent d'une part, connaissant aussi l'importance des forces agissant sur le squelette et en particulier sur la colonne vertébrale, il est absolument nécessaire de prendre certaines précautions, et plus précisément d'amener un certain nombre d'allégements d'ordre technique et notamment dans la nature du matériel utilisé.



Conditions préalables

Indépendamment des notions de développement, d'autres conditions préalables doivent être remplies:

Capacités individuelles

- L'adolescent doit savoir nager sur l'eau et sous l'eau
- De bonnes bases physiques et intellectuelles sont requises, afin de comprendre les exercices sur simulateur et de les mettre en pratique sur l'eau.
- La motivation est un facteur très important. Il ne faut pas forcer un enfant à pratiquer un sport, mais le laisser éveiller seul son intérêt: il joue avec la planche, pagaye assis dessus, se fait remorquer par ses parents, etc.

Équipement approprié

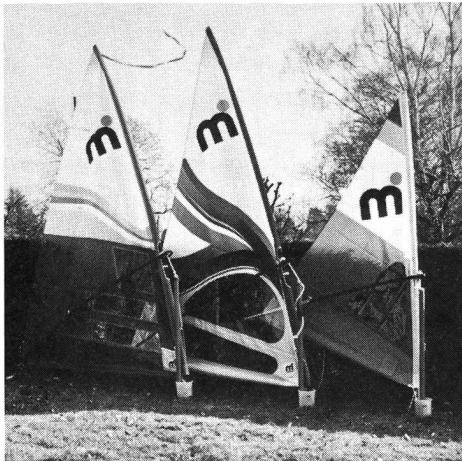
- Un équipement approprié évite une surcharge physique. Des gréements plus petits et plus légers sont vivement recommandés. Il en existe actuellement sur le marché. La surface de la voile varie entre 2 et 3,5 m².

Autres allégements conseillés

- Fixer une boule de styrax sur la pointe du mât
- Faire des trous sur le bord antérieur de la voile (ils permettent un écoulement rapide de l'eau)
- Fixer le gréement suffisamment haut sur le mât (point d'attaque du tire-veille). Fixer éventuellement un «aide» tire-veille à la pointe du mât.



La colonne vertébrale de l'enfant est particulièrement exposée.



Les enfants apprennent plus vite avec un matériel approprié: gréement d'enfant (tout à droite)

désavantage: la planche ne réagit pratiquement pas par vent faible.

La technique «enfant»

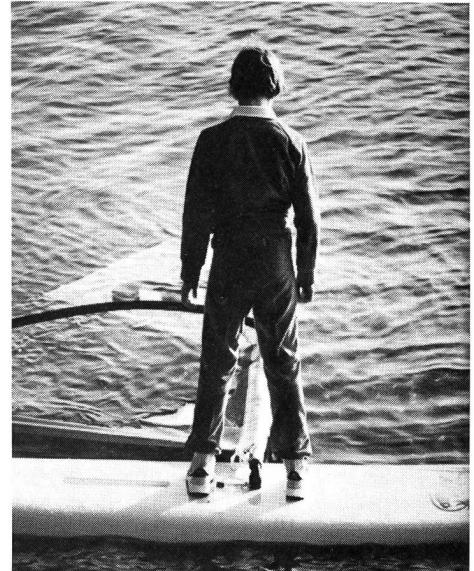
(selon Gehrlein)³

Cette technique augmente quelque peu l'instabilité, mais procure à l'enfant une position de travail plus favorable: le gréement se trouve déjà en partie hors de l'eau au départ:

Règles de sécurité

L'enfant doit:

- toujours porter un gilet de sauvetage
- rester à proximité de la rive, sous surveillance
- ne pas naviguer par vent de terre, le danger de dérive étant trop grand
- ne jamais jouer avec la planche dans les vagues, car elle peut devenir, alors, un projectile dangereux



Monter sur la planche, les pieds à gauche et à droite du mât



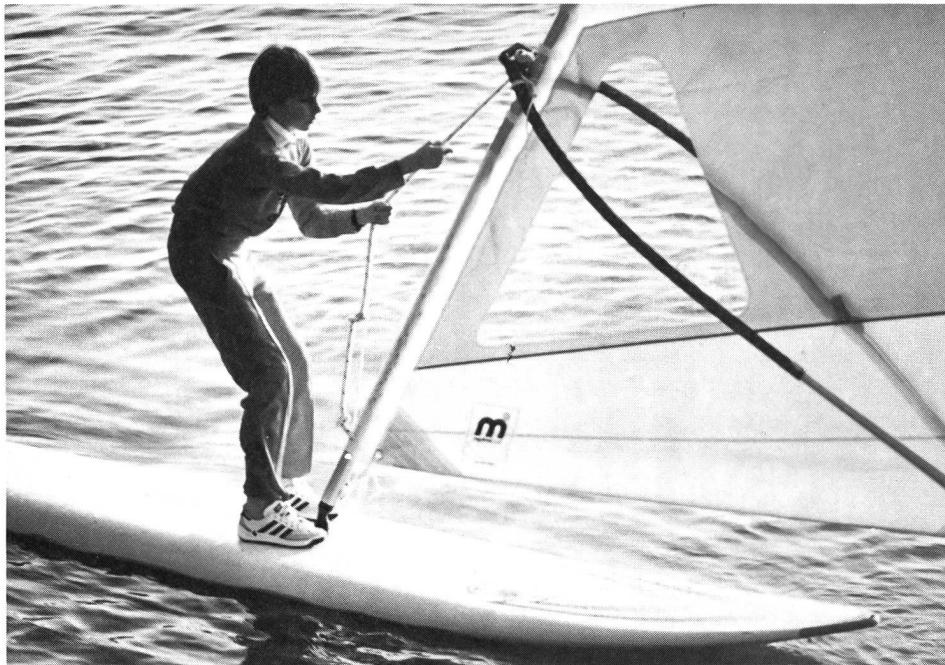
Tirer le gréement hors de l'eau, le mât en direction de la proue ou de la poupe (selon la position de la voile dans l'eau)



Tirer le gréement sur la planche: une partie de l'eau couvrant la voile s'écoule



Le gilet de sauvetage est vivement conseillé.



Soulever le gréement et le sortir complètement de l'eau



Se mettre en position de base

L'enfant veut jouer

L'enseignement aux enfants est basé sur le jeu et le plaisir. Une planche sans gréement est un jouet. L'enfant apprend plus vite et plus facilement en compagnie d'autres enfants et se familiarise avec la planche à travers le jeu. Le plaisir est une excellente source de stimulation et de persévérence.

Quelques propositions:

- estafette en pagayant avec les mains ou avec une pagaine
- chasse au requin: plusieurs enfants chassent le requin
- parcours de slalom
- le bateau plein: combien d'enfants parviennent à monter sur la planche en même temps?
- exercices avec partenaire sur la planche
- exercices de gymnastique sur la planche (culbute, appui renversé, etc.)
- jeux avec ballon sur la planche

Conseils

- L'intérêt de l'enfant pouvant être soutenu très longtemps, une limite de 2 heures devrait être respectée. Fort heureusement, l'enfant est très sensible à ses limites physiques de sorte que, s'il est fatigué, il n'a plus envie de continuer et s'arrête de lui-même.
- Tout ce qui n'est pas vraiment important en *théorie* est superflu pour l'enfant, parce qu'il ne s'y intéresse guère, ne comprend pas ou oublie très vite. Le «pourquoi» d'une manœuvre lui est égal, le «comment» l'intéresse.

Bibliographie

- ¹ «SURF» 1978, 7/52 Editions Delius, Klasing & Co, Bielefeld
- ² J.R. Ducharme et M.G. Forest: Développement pubertaire normal, page 315, Endocrinologie pédiatrique, Payot Lausanne, Editions Doin, Paris, 1982
- ³ Herreliers/Weichert: «Windsurfen – Lehren und Lernen mit Programm», page 151, Editions Putty, Wuppertal 1980

La planche à voile n'est pas un sport dangereux pour l'enfant si l'on prend certaines précautions! ■



Accoutumance à la planche: quel plaisir de faire une chute!



La planche offre d'innombrables possibilités de jeu.