

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 41 (1984)  
**Heft:** 5

**Artikel:** La planche à voile : fascination d'un sport audacieux  
**Autor:** Hanselmann, Erich  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997903>

### **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**

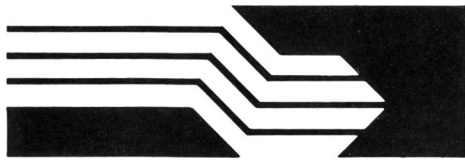
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 29.01.2026

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



## La planche à voile

### Fascination d'un sport audacieux

Erich Hanselmann

Maître d'éducation physique et responsable de la planche à voile à l'EFGS, instructeur de planche à voile de l'Association suisse pour l'enseignement de windsurfing

Traduction: Françoise Huguenin

**Durant ces dernières années, la planche à voile s'est répandue comme une trainée de poudre. Ils sont toujours plus nombreux à vouloir vivre cette aventure enivrante, à sentir le «vent dans les mains», à planer sur les eaux étincelantes, défiés par les vagues, fascinés par le jeu des forces et la vitesse grisante!**

La planche à voile fait partie des sports qui ne nuisent pas à l'environnement. Cependant, le nombre sans cesse croissant de ses adeptes sur nos lacs commence à peser lourd sur l'entourage, ce qui cause maints problèmes que l'on ne peut ignorer. Diverses institutions concernées ont même eu de la peine à suivre son développement fougueux au cours de ces dernières années.

Actuellement, il est donc urgent d'élaborer des structures et des règles permettant de s'adonner aux joies de ce sport de manière disciplinée.

Un groupe de travail, mis sur pied par l'USY (Union suisse du yachting) où sont

représentées toutes les institutions suisses de «planchistes», est en train d'élaborer des solutions appropriées.

Les véliplanchistes sont les «bleus»<sup>1</sup> des lacs.

Il existe bien des prescriptions légales concernant le comportement à adopter sur le lac. En outre, des habitudes se sont développées au cours des années et sont

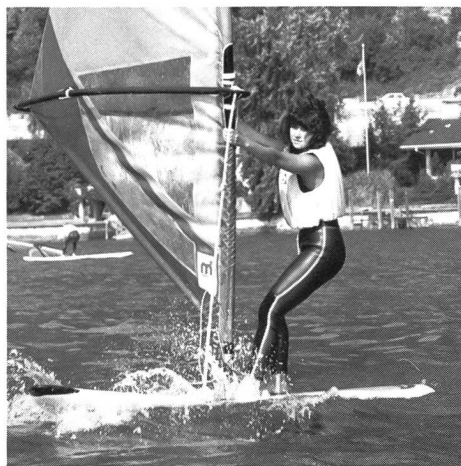
<sup>1</sup> Dans l'armée suisse, on parle des «bleus» pour désigner les jeunes soldats, effectuant leur premier cours de répétition après l'école de recrues.

entrées dans les mœurs: navigation professionnelle, bateaux de ligne, voiliers, bateaux à rames et à moteur ont appris à se connaître et font bon ménage.





Malgré la concentration qu'elle exige au début surtout, l'exécution des manœuvres n'exclut nullement le sourire.



A ce degré d'initiation, la main de mât reste au mât; la voile est bordée, la main de «mât» au mât, la main de voile sur le wishbone.



Une élève talentueuse! Après deux heures d'initiation, elle adopte déjà la position normale et sent le vent dans la voile!

Mais voilà qu'arrivent les véliplanchistes: ils se multiplient et s'aventurent sur le lac, dès que le vent se lève. Ils se ruent fougueusement – et parfois même maladroitement – sur cette surface mouvante, ce qui n'enchanté naturellement pas les anciens usagers, qui se voient obligés de la partager avec ces nouveaux venus. Les véliplanchistes devraient être conscients de la situation et faire preuve de compréhension.

La tâche incombant aux véliplanchistes ne consiste pas seulement à apprendre à bien manier la planche et la voile; ils devraient aussi savoir comment se comporter en collectivité, tant sur la rive que sur le lac. Ceci doit être l'objectif de toutes les institutions enseignant ce sport.

«De nombreux véliplanchistes pratiquent pour la première fois un sport aquatique. Ils ont déplacé leur «champ» de sport sur l'eau et affrontent avec témérité le vent et les vagues.» C'est en ces termes très justes que M. Otto Müller, de la police du lac de Bienne, décrit la situation. Manquant d'expérience, cette nouvelle génération de sportifs nautiques ne connaît pas encore assez les dangers et les risques inhérents à ce milieu.

## Une bonne position assure un départ réussi!

La technique moderne de départ, appelée technique du mât, s'est imposée et généralisée. Elle consiste à manier la voile avec la main de mât directement au mât. La transmission du mouvement de la main de mât (main avant sur le wishbone) ne s'effectue donc plus par le biais du wishbone, mais directement sur le mât.

Cette tendance à la technique du mât se manifeste également dans le domaine de la régate et du «free-style» (exécution de différentes figures).

Dès le début, il faut faire prendre conscience à l'élève des tâches différentes de la main de mât et de la main de voile.

Le novice doit tout de suite reconnaître que les deux mains ont chacune une tâche bien précise à accomplir.

Schématiquement, on peut dire que la main de mât tient lieu de «volant», alors que la main de voile sert d'accélérateur et de frein.

Le processus de départ décrit ci-après et utilisé dans la phase d'initiation, a été éprouvé avec succès et appliqué durant les deux dernières années par notre école. Les progrès réalisés ont été remarquables. Les élèves ont pris plus vite conscience du «manierement de la voile», ce qui s'est avéré très positif pour l'apprentissage de manœuvres délicates (par exemple l'empannage).

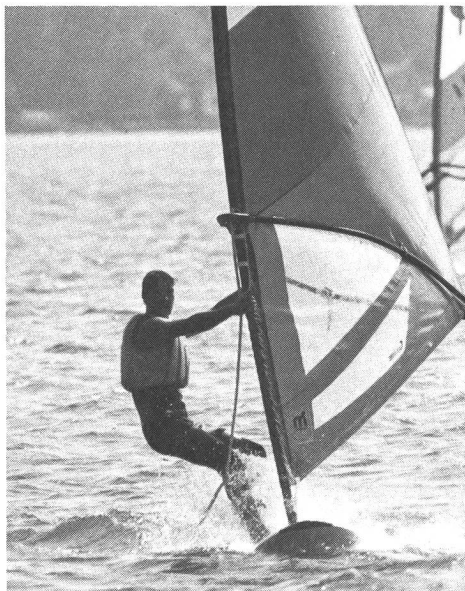
## Le départ

Départ normal, comme pour la technique du mât, la main de mât restant toutefois au mât et ne se posant sur le wishbone que lorsque la voile est bordée.

- Position de base, donc vent au dos: la voile faseille dans une position de 90° par rapport à l'axe de la planche, les deux mains tiennent le mât au-dessous du wishbone
- Reculer le pied arrière sur l'axe de la planche (puits de dérive)
- Reculer le pied avant derrière le mât (le tourner légèrement vers l'avant), la main arrière (main de voile) lâche aussitôt le mât
- Tirer le mât au vent avec la main de mât (regarder à travers la fenêtre en direction de la proue)
- Poser la main de voile (main arrière) sur le wishbone, contrôler la position de 90°.







Un élève après quelque 5 heures de formation. Par un 3 Beaufort, le véliplaniste saisit à nouveau le mât avec la main de mât; bonne position du corps.

### La main de mât reste au mât

- *Border* la voile avec la main de voile (pivotement du haut du corps en arrière); la *main de mât contrôle la position du mât* (ne pas laisser aller le mât sous le vent, fonction de «volant»)

Lorsque l'élève a acquis une certaine sûreté, il peut également poser la main de mât sur le wishbone. Mais, dans un temps intermédiaire, il a avantage à laisser encore la main au mât, juste au-dessous de la jonction mât/wishbone.

Les expériences que nous avons faites dans ce domaine montrent que l'élève peut adopter la position normale (les deux mains sur le wishbone) après deux à trois heures d'exercice. Toutefois, la vitesse d'apprentissage varie d'un cas à l'autre. Cependant, il est intéressant de constater que même les élèves qui maîtrisent déjà assez bien la «position normale» reviennent automatiquement au *degré d'initiation* lorsqu'ils perdent soudainement confiance, que ce soit à cause des vagues ou un vent de plus en plus fort car, de cette manière, ils éprouvent une plus grande sécurité.

A maintes reprises, on a remarqué que, lorsque le vent fraîchit, ce n'est que grâce à cette méthode «main au mât» que les élèves peuvent revenir au point de départ. De cette manière, la voile est plus facile à contrôler que lorsque la main avant est posée sur le wishbone.

L'élève qui a souvent des problèmes d'équilibre se concentre tout d'abord sur la bonne position du mât; selon la force du vent, il borde plus ou moins la voile.

Avec la main avant au mât et la main de voile sur le wishbone, le débutant «ressent» la voile comme une grande toile, qu'il tient à l'avant et à l'arrière, et avec laquelle il essaie de capter le vent.

### Résumé

Dans notre enseignement, nous pouvons constater que, par cette méthode d'initiation, le novice peut déjà très vite *éprouver la joie des premiers départs réussis*. En outre, grâce à la «main au mât», il est beaucoup plus rapidement apte à contrôler sa direction par des mouvements conscients (position du mât).

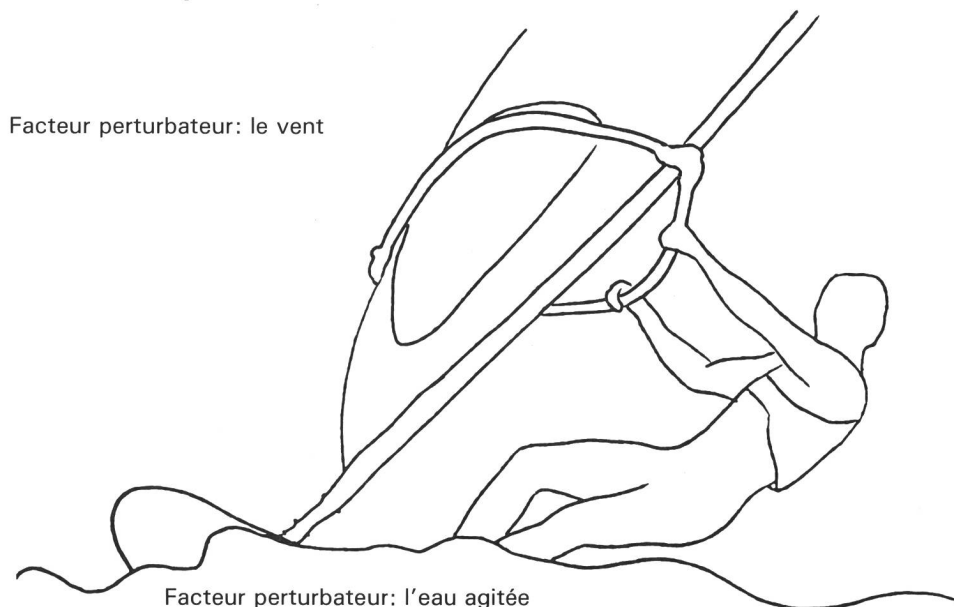
Les craintes, que la «main au mât» engendre une mauvaise position du corps, n'ont pas pu être confirmées.



La championne suisse IMCO, Malou Zrotz, monitrice de planche à voile expérimentée, très décontractée, main au mât.

### Constante adaptation de l'action

Facteur perturbateur: le vent



Facteur perturbateur: l'eau agitée

### Réflexions sur l'apprentissage des mouvements en planche à voile

Adapter constamment les actions au vent et aux vagues

Pour le véliplaniste «allround», les diverses positions du corps et les mouvements qu'il doit savoir maîtriser sont en somme assez simples. Très tôt déjà, l'élève peut exécuter les différentes manœuvres telles que le départ, le virement ou l'empannage à terre. A cet égard, le simulateur est un moyen approprié.

Cependant, sur l'eau, il faut admettre que ces actions peuvent être fortement entravées par l'instabilité de la planche, qui se meut constamment, et par les effets du vent sur la voile.

Ces deux *facteurs perturbateurs* (l'eau et le vent) impliquent une *adaptation continue* du mouvement.

Cette *modulation constante* pose des *exigences très élevées au niveau de la coordination*. Chaque virement ou chaque empannage doit être adapté aux conditions extérieures. Cet *ajustement continu* des *mouvements lance sans cesse un défi* au véliplaniste! «Vais-je aussi réussir le prochain empannage ou serai-je victime d'un soudain coup de vent ou d'une vague, qui va contrecarrer mes intentions?»

Expliquer, si possible à terre, le déroulement des mouvements

Lorsque l'on enseigne aux débutants, on remarque qu'ils ont de la peine à comprendre et à se *représenter les mouvements*. Il est donc recommandé de les étudier minu-

tieusement «à sec». *Ce n'est que lorsque l'élève sera conscient de l'action prévue, qu'il sera en mesure de l'exécuter sur l'eau en toutes circonstances. Le simulateur est un moyen efficace pour l'apprentissage du mouvement.* Plus les élèves sont avancés, moins ils ont besoin de recourir à cet appareil, même pour assimiler de nouveaux mouvements.

Le maître de planche à voile devrait toujours faire *asseoir ses élèves sur leur engin* lorsqu'il donne des explications ou qu'il fait des démonstrations sur l'eau, afin qu'ils puissent bien se concentrer, sans être constamment dérangés par leurs propres problèmes d'équilibre.



Exécuter l'action en tenant compte de la direction du vent

Dès le début, l'élève doit apprendre à *évoluer convenablement dans l'espace*, c'est-à-dire à adapter ses actions à la direction du vent. On constate souvent qu'il a bien compris le déroulement des mouvements, qu'il les exécute également correctement mais que, sur l'eau, il est incapable de s'orienter par rapport au vent. Dans un tel cas, tout essai de manœuvre sur la voile est vain. L'élève «non habitué au vent» ne doit pas tarder à développer intensément ses *connaissances sur la direction du vent* et les *angles* qui en résultent.

On doit toujours pouvoir repérer la *direction du vent* et par conséquent *celle du vent de travers*. Lorsque le vent tourne, il faut tout de suite s'adapter à la nouvelle direction.

Dans l'enseignement de la planche à voile, on doit toujours prendre conscience du

vent et de l'espace dans lequel on évolue. Tant que l'élève n'arrive pas à *s'orienter par rapport au vent*, il ne fait jamais de progrès. Dans ses mouvements, la coordination entre sa planche, la voile et son corps est parfaite, mais il oublie de placer son corps, la planche et le gréement dans la bonne position par rapport au vent (par exemple lofer et tourner insensiblement dans le vent).

Ne jamais laisser s'incliner le mât sous le vent

(Sous le vent = côté où va le vent à partir de l'axe de la planche)

La main de mât a pour tâche de veiller constamment à la bonne position du mât. L'élève ne doit jamais laisser s'incliner son mât sous le vent car, dans cette dangereuse position, il n'est pas capable de manœuvrer longtemps. Lorsque le véliplanhiste est soudainement confronté à des difficultés (par exemple: coups de vent), il doit tout de suite se concentrer sur la *position du mât*.

La main de voile «choque» (ouvre), afin de diminuer la force du vent qui s'exerce sur la main de mât; ainsi, le mât «sous le vent» peut être redressé sans peine à la *position verticale*.

Si, lors de difficultés, le débutant «choque» (débraye) au *bon moment*, il peut éviter de nombreuses chutes.

Adapter la surface de la voile au degré d'apprentissage

Dans l'enseignement du ski, les expériences ont montré que la longueur des skis pouvait avoir une influence considérable



Ce débutant lutte contre les forces du vent; il essaie de redresser son mât, qui est légèrement en position «sous le vent».



1er degré d'apprentissage avec une voile de 4,3 m<sup>2</sup> et un wishbone «vario» raccourci.

sur les progrès de l'élève. Dans le domaine de la planche à voile, la surface de la voile a des effets similaires.

La surface de la voile et le poids du gréement devraient être adaptés à la constitution et aux capacités techniques du «planhiste». Nous avons fait de bonnes expériences, surtout auprès des élèves les moins doués, en divisant la formation en deux degrés d'apprentissage:

- 1er degré d'apprentissage: voile de 4,3 m<sup>2</sup>
- 2e degré d'apprentissage: voile de 5,4 m<sup>2</sup>

Cependant, il faut souligner qu'avec *peu de vent* et sur des eaux agitées, les petites voiles offrent *moins* de stabilité au véliplanhiste lorsqu'il «borde». Selon leur *faculté d'apprentissage* et la *force du vent*, les élèves utilisent plus ou moins vite une voile plus grande. ■

#### Fascinante planche à voile

*Bien que l'ayant déjà présenté, en son temps, aux lecteurs de MACOLIN, je leur rappelle l'existence d'un merveilleux livre intitulé «Fascinante planche à voile» paru, en 1983, aux Editions EDITA, rue du Valentin 10, 1000 Lausanne 9. Son auteur, Karl Neeser, est maître de sport à l'Université et à l'EPF de Lausanne, un passionné de sports nautiques.*

*Prix de librairie: 36 fr.*