

Zeitschrift:	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber:	École fédérale de sport de Macolin
Band:	42 (1985)
Heft:	9
Artikel:	L'apprentissage de la planche à voile
Autor:	Arquint, Georges
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-998561

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: 12.01.2026

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



L'apprentissage de la planche à voile

Georges Arquint

Maître de sport diplômé de l'EFGS, Georges Arquint s'est spécialisé dans le ski, la natation et la planche à voile. «La planche à voile» est aussi le titre d'un petit livre qu'il vient de publier et qui devrait combler ceux qui s'intéressent à ce sport. Pour donner un avant-goût du style utilisé dans cet ouvrage, Georges Arquint a accepté d'écrire l'article qui suit pour les lecteurs de MACOLIN. Son livre peut être obtenu aux éditions Loisirs et Pédagogie SA, rue St-Martin 7, 1003 Lausanne, ou en librairie. (Y.J.)

La planche à voile est un sport «vieux» de 12 ans. Le nombre toujours plus élevé des pratiquants et la recherche d'un matériel plus performant ont largement contribué à son évolution.

Le débutant parvient à progresser rapidement. Assez réduite, la période d'apprentissage à laquelle il doit se soumettre peut se diviser en trois étapes:

- Initiation jusqu'à force 2: environ 10 heures
- De force 2 à force 5: environ 80 heures
- A partir de force 5: plusieurs années.

Qu'est-ce que la «force»?

La force du vent est classée selon une échelle (échelle de Beaufort) qui va de 1 à 12.

Force 2 = petites vagues; toutes les feuilles bougent

Force 5 = les moutons (vagues) sont nombreux; de grosses vagues se forment et les arbres commencent à se balancer

Force 7 = les creux et les vagues sont importants; l'écume commence à être soufflée; on rentre les drapeaux.

Remarque: Il est indispensable d'adapter le matériel aux étapes d'apprentissage!

Etape 1: planche Allround (3,90 m sur 0,68 m); voile de 5 m²

Etape 2: planche Fun (3,50 m sur 0,62 m); petite dérive, voile lattée de 5 m²

Etape 3: planche Sinker (2,80 m sur 0,55 m); sans dérive ni petite voile.

L'apprentissage des techniques de la première étape se fait assez rapidement. Il est néanmoins important de respecter une marche à suivre et certaines règles. Les positions et les mouvements de base devraient être stabilisés pour passer à la deuxième étape. Si les erreurs et les échecs se répètent trop souvent lors de l'apprentissage de la première étape, l'élève se découra-

gera rapidement. Il est donc vivement recommandé de prendre un bon départ. La suite méthodologique présentée ci-après devrait y aider.

Remarque: Pour prendre un bon départ, les conditions suivantes doivent être réunies:

- Savoir nager et pouvoir mettre la tête sous l'eau
- Mettre un gilet de sauvetage
- Mettre une combinaison isothermique
- Choisir un plan d'eau tranquille
- Choisir un plan d'eau tempéré (pas moins de 18 degrés)
- Travailler si possible en eau profonde pour éviter les chocs avec le fond
- Pas plus de force 2 (vent)
- Planche Allround (plus de 200 litres), voile école de 5 m²; pour les petits gabarits: voile de 4 m² (avec point d'écoute relevé).



Ecoles régionales de planche à voile

Septante-sept écoles régionales sont affiliées à l'Association suisse de planche à voile (ASP). Il en existe une liste, qui comprend également 8 centres du Club Intersport, et qui peut être obtenue gratuitement à l'adresse «ASS – Sport pour Tous», case postale 36, 1870 Monthey 1 (on est prié de joindre une enveloppe C5 adressée et affranchie).



Première démarche

Transporter son flotteur et le mettre à l'eau.

Exercices d'équilibre sans gréement

Tenir en équilibre sur le flotteur est la première difficulté à vaincre. Tous les exerci-

ces d'accoutumance ont pour but de supprimer l'angoisse et de développer le sens de l'équilibre:

- Se mettre debout, à plat ventre, sur le dos, à genoux, assis

- Sauter, avancer, reculer, faire demi-tour, etc.
- Se mettre sur une jambe, sur l'autre, en travers, etc.
- Se laisser tomber, etc.
- Retourner le flotteur, se tenir debout, avec et sans dérive, etc.

Remarque: Tous ces exercices d'accoutumance doivent être pris comme des jeux. La décontraction est de rigueur.



Pour en arriver là, il faut avoir fait ses gammes.

Connaissance du matériel

Il est indispensable que l'élève apprenne à bien connaître son matériel. Il y parviendra le mieux en le touchant, en le portant, en le démontant, en le remontant, etc.

Il est important de savoir gréer sa planche correctement car, une fois sur l'eau, il est quasiment impossible, surtout s'il y a des vagues et du vent, de réajuster son gréement. Il faut donc fixer le wishbone (bôme en forme de fourche où l'on se tient avec les mains) de façon rigide, étarquer (tendre) la voile au moyen de la ligne arrière, jusqu'à ce qu'elle épouse la forme du wishbone, mettre le pied de mât le plus en avant possible et la dérive verticale.

Lever le gréement avec la voile, partir!

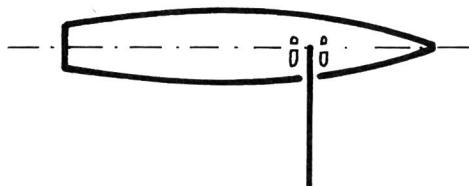
Les exercices d'accoutumance donnent de l'assurance. Dès lors, on peut penser à la voile: transporter le gréement et lancer la voile le plus loin possible, comme un javelot; s'en approcher en pagayant, couché sur le flotteur:

- Se débrouiller pour savoir d'où vient le vent (observer la fumée, les drapeaux, les feuilles des arbres, etc.)
- Pour vaincre la peur d'être sous la voile: plonger sous elle et la soulever pour respirer.

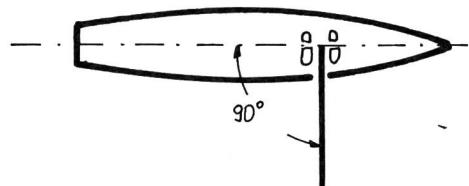
La technique

Remarque: Il est possible de maîtriser le déplacement en ligne droite en moins d'une heure d'apprentissage!

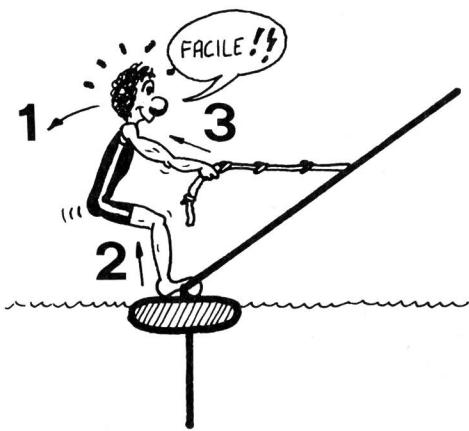
- Mettre le pied de mât dans le trou avant ou sur le tiers avant du rail (planche avec rail) pour éviter que la planche ne lofe au départ; contrôler l'assurage du pied de mât; mettre la dérive à la verticale
- Se lever et mettre les pieds de part et d'autre du mât sur l'axe du flotteur



- Saisir le tire-veille et, par un mouvement vers l'avant ou vers l'arrière de la planche, mettre le mât perpendiculairement au flotteur. Pour cette manœuvre, la direction du vent n'a pas grande importance



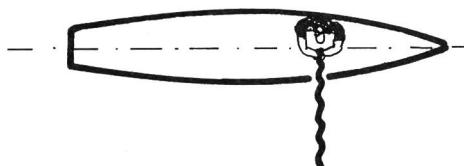
- Dès que le mât est perpendiculaire à la planche, lever le gréement. Position du corps: jambes à 90 degrés, dos droit, bras tendus; basculer le corps vers l'arrière (la voile se soulève), tendre les jambes et terminer avec les bras



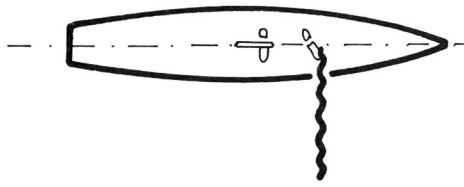
- Saisir le mât avec les deux mains, afin que le point d'écoute ne touche plus l'eau, puis placer la planche perpendiculairement au vent en avançant ou en reculant la tête de mât dans l'axe; avant la manœuvre de départ, il faut absolument que la planche soit perpendiculaire au vent, le planchiste ayant le vent dans le dos

- Avant de border la voile, le flotteur doit être perpendiculaire au vent. Pour l'y mettre, incliner le mât vers l'avant ou vers l'arrière du flotteur

DIRECTION DU VENT

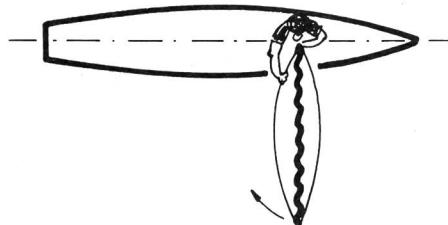


- Déplacer les deux pieds vers l'arrière: le pied arrière sur le puits de dérive, le pied avant à 45 degrés contre le pied de mât (le pied avant peut également être mis derrière le pied de mât); les pieds restent toujours sur l'axe du flotteur

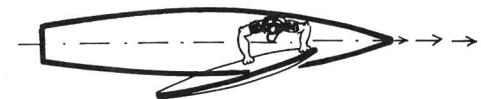


- Les mains tiennent toujours le mât contre l'épaule avant
- Avec la main arrière, saisir le wishbone dans une position confortable et border (la planche se déplace); les jambes sont légèrement fléchies (position du skieur), les hanches posées contre le gréement: contracter les muscles du bassin (serrer les fesses) pour éviter que le haut du corps ne bascule vers le gréement

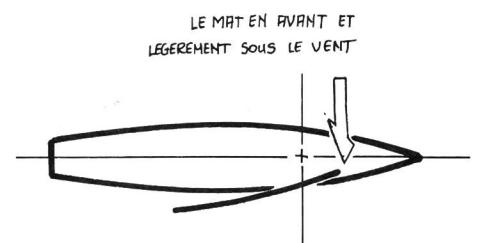
DIRECTION DU VENT



- Lâcher la main avant pour prendre le wishbone à environ 10 cm du mât, toujours en avant, pour éviter que la planche ne lofe; dans un premier temps, on peut garder la main avant au mât



- On navigue, maintenant, vent de travers; il est important de maintenir un angle entre la voile et l'axe de la planche; le mât doit être vertical, mais légèrement incliné vers l'avant, pour éviter, une fois encore, que la planche ne lofe.



Petit lexique

Bôme: arbre, mât

Border: action de rapprocher le point d'écoute (la voile) de l'axe de la planche

Etarquer: tendre la voile au moyen d'un cordage

Flotteur: partie qui touche l'eau et sur laquelle on se tient (il est, en général, de couleur blanche)

Gréement: toute la partie qui sert à propulser la planche à voile (mât, wishbone, voile et cordage)

Lofer: se rapprocher de la direction du vent, aller contre le vent

Planche Allround: planche pour débutant, à tout faire, avec beaucoup de volume

Planche Fun: nom qui désigne une «tendance» (rapide, maniable, léger)

Planche Sinker: planche à faible volume, qui ne permet pas un départ normal

Point d'écoute: arrière de la voile

Rail: système qui, sur la planche, sert à avancer ou à reculer le pied de mât

Tire-veille: cordage qui sert à relever la voile

Wishbone: bôme en forme de fourche double qui maintient la voile. ■