

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>Zeitschrift:</b> | Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport   |
| <b>Herausgeber:</b> | École fédérale de sport de Macolin  |
| <b>Band:</b>        | 50 (1993)   |
| <b>Heft:</b>        | 7   |
| <b>Artikel:</b>     | La planche à voile et l'enfant  |
| <b>Autor:</b>       | Curtet, Philippe  |
| <b>DOI:</b>         | <a href="https://doi.org/10.5169/seals-998130">https://doi.org/10.5169/seals-998130</a> |

### **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**

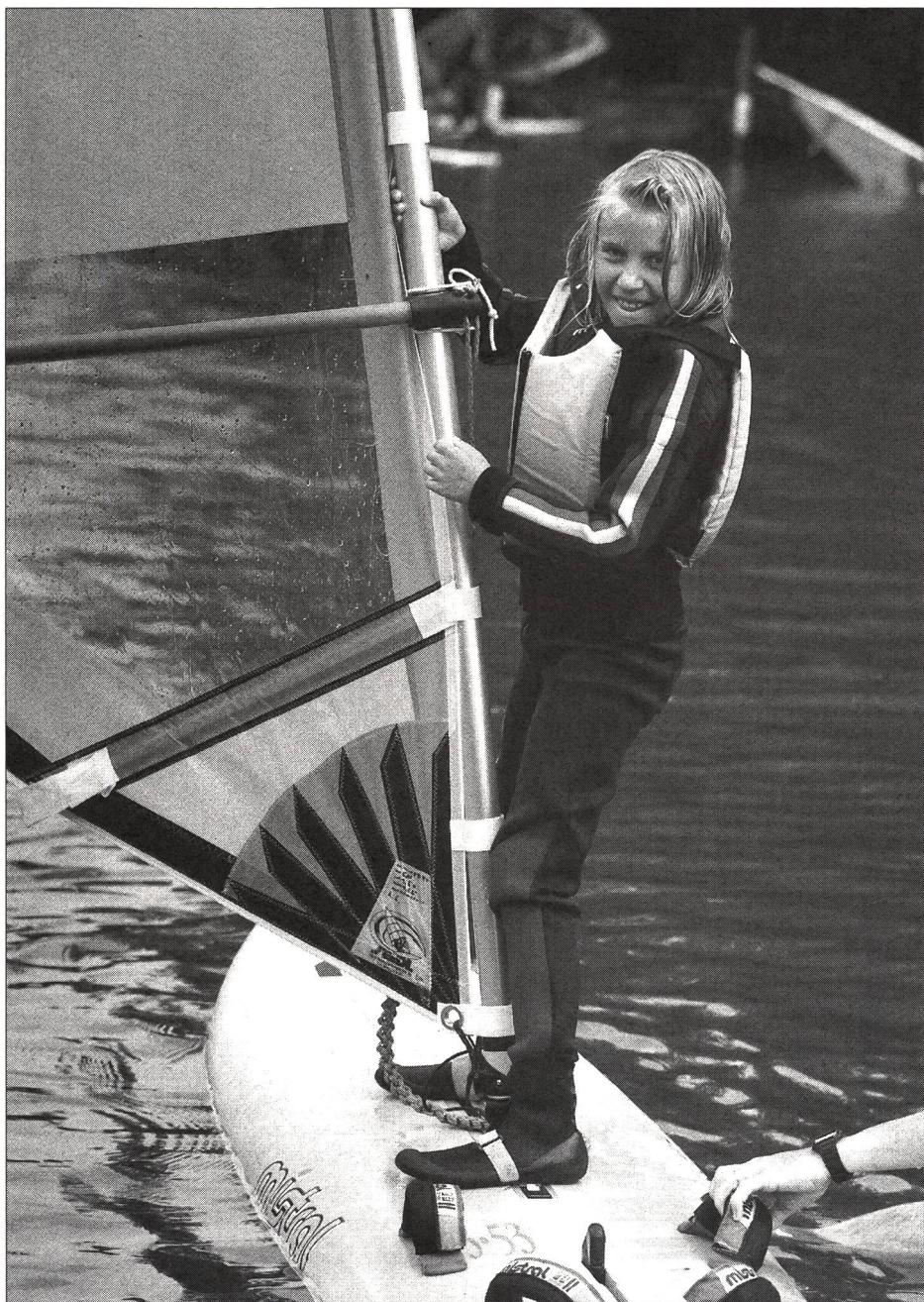
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

**Download PDF:** 28.01.2026

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

## La planche à voile et l'enfant

Philippe Curtet, expert de la branche sportive J+S Planche à voile, et responsable des sports nautiques au Service des sports de l'Université et de l'Ecole polytechnique fédérale de Lausanne



La planche à voile est un sport qui fait appel à l'équilibre et demande une musculature développée. Mais il serait faux de croire qu'il est réservé exclusivement aux adultes. Dans des conditions adéquates et avec un matériel adapté, les enfants trouvent autant de plaisir à

sa pratique que les plus grands. La planche à voile, ou «funboard» dégage, dans sa forme la plus évoluée, une image jeune, dynamique et très colorée; plus même, elle symbolise une manière d'être à laquelle les jeunes n'ont aucune peine à s'identifier.

### Le bon âge

Le fait de savoir à quel âge l'enfant peut être initié à la pratique de la planche à voile dépend, à vrai dire, de son développement physique et mental. C'est tout à fait envisageable entre 8 et 10 ans. Pendant cette période, alors que poids et taille augmentent lentement, l'enfant est au bénéfice d'une motricité excellente et qu'il contrôle parfaitement. Il est capable d'apprendre très rapidement de nouveaux mouvements. Proportionnellement à sa taille, ses muscles sont déjà suffisamment développés pour maîtriser un gréement «junior». De même, le développement de son système cardio-vasculaire est à un stade tel que les efforts occasionnés par la pratique de la planche à voile ne posent aucun problème. L'enfant perçoit d'ailleurs beaucoup mieux que l'adulte ses limites physiques. Il est peu probable qu'il produise un effort exagéré, car il s'arrête dès qu'il commence à se fatiguer. A noter que, à cet âge, le sexe n'a aucune influence et seule la taille entre en ligne de compte.

Les contre-indications qui peuvent intervenir concernent les pathologies évolutives de la colonne vertébrale.

Bien plus que de présumées aptitudes physiques, il faut tenir compte, chez les enfants, des dispositions psychologiques à l'égard du sport. Si l'un d'entre eux veut réellement pratiquer la planche à voile et qu'il puisse le faire avec un matériel adapté, il y prendra goût et il y a de fortes chances que son plaisir soit de longue durée. La planche à voile est un sport peu dangereux. Il procure des sensations fortes et il met le pratiquant en contact direct avec ces éléments naturels que sont l'eau et le vent. Les expériences faites ont démontré que rien ne s'oppose à ce qu'un enfant commence la planche à voile dès l'âge de 8 ans, pour autant que l'on prenne en compte les critères généralement valables dans ce cas.

### Le matériel

#### Le flotteur

Je l'ai dit déjà, le matériel doit être adapté. Le flotteur ne pose pas trop de problèmes. Un enfant de 30 à 40 kilos est parfaitement à l'aise sur un flotteur de 140 litres et plus. Attention toutefois:

une trop grande planche avec dérive sortie (type course racing) ne réagit quasiment pas au vent faible.

**Conseil pratique:** Il convient de choisir un flotteur polyvalent: 170 litres et 3,30 mètres. L'enfant naviguera avec la dérive partiellement sortie. On peut aussi utiliser une dérive tronquée ou, moyennant un petit bricolage, remplacer celle-ci par un aileron. Eviter l'achat d'une planche jouet, car l'enfant s'en lasserait vite.

### Le gréement

Le gréement est la partie qui doit être la mieux adaptée. Le fait de sortir la voile de l'eau occasionne des contraintes énormes au niveau des vertèbres lombaires. A moins qu'il ait déjà 13 ou 14 ans, un enfant ne pourra pas relever un gréement normal, même avec une petite voile: ce serait encore trop grand et trop lourd. Il faut donc absolument préférer un gréement «enfant» ou «juvénile».

Sur ce type de gréement, le mât est plus court, plus léger et d'un plus petit diamètre. La voile est évidemment de faible surface: 2,5 à 3,5 m<sup>2</sup>, faite d'un tissu léger, éventuellement sans fourreau, avec un minimum de lattes. Le wishbone, lui aussi, doit être adapté. Même s'ils sont maintenant très légers, les wishbones normaux ne conviennent pas, le diamètre du tube étant trop grand pour des mains d'enfant.

**Conseil pratique:** Fixer le wishbone, sur le mât, à la hauteur du visage du véliplanchiste et l'équiper d'un tire-veille suffisamment long. De cette manière, l'enfant pourra relever la voile en position redressée, voire légèrement penchée en arrière pour utiliser son propre poids. L'angle entre la voile couchée sur



*l'eau et le tire-veille est également plus grand, donc plus favorable.*

*Il est possible d'ouvrir le wishbone au point d'écoute. L'eau y pénètre et la voile se tient verticale dans l'eau. Elle est donc plus facile à relever.*

### Technique et enseignement

Il n'y a pas une technique pour adultes et une technique pour enfants. Le virerement de bord ou l'empennage exigent les mêmes gestes de la part d'un enfant que d'un adulte.

L'enseignement doit faire la part belle au jeu et à la découverte par l'enfant lui-même. Les premiers contacts avec la planche et le gréement, avec l'eau et le vent, les exercices d'accoutumance et d'équilibre se présenteront autant que possible sous une forme ludique (chasse au trésor pour découvrir les différentes parties de la planche par exemple; à terre: jeux avec le gréement et, sur l'eau: estafette, bataille navale, faire couler la planche, etc.). Les enfants sont très sensibles aux encouragements et à l'ambiance d'un groupe. Tant qu'elle est bonne et qu'ils s'amusent, ils ont du plaisir à apprendre.

L'enfant ne peut soutenir son intérêt très longtemps. Il a donc besoin de variété dans ses activités. Il ne comprend pas pourquoi il doit s'embêter à tourner en rond sur l'eau par exemple. Au bout de vingt minutes, il ira faire des châteaux de sable ou s'amuser avec les copains et... avec sa planche. Plus encore que l'adulte, l'enfant apprend par imitation. Ses qualités cognitives, en outre, sont encore imparfaitement développées.

Par conséquent, les démonstrations doivent être parfaitement claires et épui-





réés de tout geste inutile, avec un minimum d'explications. L'enseignant emploiera un langage débarrassé des termes techniques chers aux gens de la voile, mais incompréhensibles pour l'enfant.

L'enfant n'est pas intéressé par la théorie. Il ne la comprend pas ou l'oublie vite. Il veut savoir «comment» ça marche. Le «pourquoi» lui importe peu. Cela étant, il convient donc de se limiter à ce qui est important!

## La sécurité

La sécurité concerne l'équipement: gilet de sauvetage, matériel en bon état et bien réglé. Elle concerne aussi l'environnement: mise à l'eau facile, orientation du vent, encombrement du plan d'eau. Elle concerne enfin – et surtout – l'encadrement: nombre de moniteurs et leurs qualifications, organisation à terre et sur l'eau, prises de décisions du res-

ponsable en fonction des conditions (vent et vagues notamment).

Tout le monde n'est pas à l'aise dans l'élément liquide. L'enfant ne fait pas exception. Par des exercices et par des jeux appropriés, il faut donc lui apprendre à ne pas craindre la chute, à mettre la tête sous l'eau, à ne pas paniquer s'il tombe sous la voile, à redresser la planche retournée, etc. Cela aussi fait partie de la sécurité.

## Conclusion

Comme dans la plupart des sports et en fonction de son stade de développement, l'enfant est davantage attiré par l'expérience vécue en groupe que par une activité individuelle. Mais, lorsqu'il prend plaisir à naviguer et qu'il commence à goûter à la fascination de la glisse, alors il ne faut surtout pas entraîner son plaisir! ■

