



Apprendre à naviguer dans les vagues



**Parution // // // // Mars 2010**  
**Auteurs // // // // Philippe cachat - Yann Sorlut**  
**Editeur // // // // Sports Formations**

**Riders // // // // Victor Fernandez - Klass Voget - Boujmaa Guilloul - Yann Sorlut**  
**Photographe // // // // Jean Souville**  
**Collaboration technique // // // // Pierre Bracard**

Site de vente en ligne // // // // [www.wave-sailing.com](http://www.wave-sailing.com)  
Format 210 x 297 mm à la française  
Deux rabats de couverture  
288 pages couleur  
Imprimé en France sur du papier norme écologique PEFC  
Conception et réalisation graphique // // // // Thierry milhaud & Franck lejeune

# WAVE-SAILING.COM

## apprendre à naviguer dans les vagues

Si vous êtes déjà passionnés de wave sailing, où si vous souhaitez vous engager dans cette pratique sans pour autant avoir osé franchir le pas, l'ouvrage « wave Sailing - Apprendre à naviguer dans les vagues » devrait pouvoir vous contenter.

Ce livre de 288 pages est exclusivement dédié à la navigation dans les vagues, pour comprendre, apprendre et faire tomber ce qui vous résiste encore.

L'ouvrage que nous vous proposons a été conçu pour répondre à cette attente.



*« Apprendre quel que soit votre niveau pour ne jamais considérer que le le funboard dans sa version « wave riding » est réservé à une élite. »*

Bonne lecture à tous !



**[ Il s'agit d'apprendre,  
«oui, mais quand on veut et  
ou on veut !» ]**

 **wave  
sailing**  
www.wave-sailing.com

# PRÉSENTATION

## et chapitres

L'ouvrage est né d'un constat simple :

*« Il arrive parfois que les conditions soient optimales mais la session se termine pourtant avec un certain goût d'inachevé ou de frustration. Vous n'avez pas bien navigué ou pas suffisamment bien exploité ce moment de windsurf. Où encore vous avez bien navigué mais vous êtes contents de faire ce que vous saviez déjà faire. »*

Le pratiquant associe souvent le plaisir à sa progression. Vous cherchez à avancer dans cette pratique sans pour autant entrer dans un mode d'affiliation à un club avec des horaires d'entraînement, des exercices dictés à exécuter... bref en évitant les contraintes qui dénaturent selon vous ce sport. Wave sailing a été méthodiquement conçu pour vous permettre d'apprendre en toute liberté.

La méthode consiste en une analyse de l'activité pour identifier les qualités exigibles du wave rider. Une fois cet état des lieux réalisé, nous entrons dans la phase de proposition de thèmes d'entraînement. Des axes ou pistes d'entraînement généraux livrés en chapitre 2 et spécifiques à chacun des mooves ciblés au sein du chapitre 3.



### Le chapitre 1

////////// Présentation de l'activité

### Le chapitre 2

////////// Progressions pédagogiques pour aborder les mooves qui seront détaillés en chapitre 3

### Le chapitre 3

////////// Fiches techniques correspondants aux différents mooves. **49 manœuvres** abordées et réparties selon **trois thèmes** différenciés par un code couleurs.

BASES

SURFS

SAUTS



# EXTRAITS

## chapitre 1

Ce chapitre présente l'activité en identifiant les éléments du contexte et de l'environnement auxquels vous êtes confrontés sur vos sessions. Ceci nous permet de lister les qualités qui peuvent être entraînées. Vous vous apercevrez que la sphère technique n'est pas la seule responsable de vos performances sur l'eau (encore une fois, quelque soit votre niveau).

### 4 LE MATÉRIEL L'ŒIL DU SHAPER PIERRE SUNSET BRACAR

« Je cherche à développer ma connaissance du matériel pour mieux le choisir mais également afin d'adopter mes techniques en conséquence »

Q/// Présentation du matériel et réglages



Préambule / questions / réponses

Présentation de l'activité

Préparation générale à la navigation

Motif de l'activité

Maîtriser des principes d'action concrets à différents niveaux

et engouffrer le ressenti

pour les chapitres suivants

SPORT AWAY VOYAGES



Quand le vent et les vagues sont là, je suis toujours motivé pour me mettre à l'eau. Souvent pour découvrir et expérimenter, le fait de sentir que je peux expérimenter quelque chose de nouveau, c'est ce qui me pousse à aller d'un moment à l'autre, je peux être poussé par moi-même. Sans vraiment me fixer des objectifs, mais plutôt en fonction de mon humeur sur l'eau. J'aime au plus grand moment de la session et au plus petit moment de la session.

Un peu plus tôt dans la saison, j'ai eu une petite déception. Je me suis dit que ça allait être différent, mais en fait, c'est la même chose. Je me suis dit que ça allait être différent, mais en fait, c'est la même chose. Je me suis dit que ça allait être différent, mais en fait, c'est la même chose.

Certains jours et je pense à des nouvelles lignes en regardant, ce qui est sûr en ce moment, c'est que j'ai beaucoup de plaisir à faire du windsurf, ce qui est sûr en ce moment, c'est que j'ai beaucoup de plaisir à faire du windsurf, ce qui est sûr en ce moment, c'est que j'ai beaucoup de plaisir à faire du windsurf.

Au final, la planche pour moi, ce n'est que du plaisir.



SPORT AWAY VOYAGES

Motif de l'activité

Maîtriser des principes d'action concrets à différents niveaux

et engouffrer le ressenti

pour les chapitres suivants



# EXTRAITS

## chapitre 3 - Les fiches techniques

Chaque fiche doit permettre au pratiquant  
**1)** de découvrir et se représenter le mouvement mentalement.  
**2)** de trouver des réponses concernant les obstacles qu'il rencontre lorsqu'il s'essaye à ce move. Les obstacles comme les « conseils pour réussir » sont déclinés sur 3 registres principaux :

- L'intentionnel :** « ce que je cherche à faire »
- Le Gestuel :** « ce que je fais »
- L'informationnel :** « ce que je vois et ce que je sens »

**VIREMENT DE BORD**

**Objectif de la manœuvre :** le surf fait voler sous l'angle de vent, ce qui permet de passer à l'autre bord sans perdre de vitesse.

**Niveau préalable :** Engagement 3/5, Technique 3/5

**Les points clés :** La position du vent reculé avant de passer, la position du vent avant de passer, la position du vent après de passer.

**FRONT FAUSSE PANNE**

**Objectif de la manœuvre :** passer de vent faiblement dans une rotation avant, sans perdre de vitesse.

**Niveau préalable :** Engagement 3/5, Technique 3/5

**Le point clé :** L'angle de la voile avant de passer.

**Exercice préparatoire :** Exercice de rotation pour bien travailler son bras et son pied.

**Description du problème potentiel n°1 :** La voile fautive à l'impulsion et elle bascule entre me tomber dans le vent.

**SUBRES**

**Objectif de la manœuvre :** passer de vent reculé avant de passer.

**Niveau préalable :** Engagement 3/5, Technique 3/5

**Le point clé :** La position du vent reculé avant de passer.

**SURF BACKSIDE**

**Objectif de la manœuvre :** surfer faiblement dans du vent en phase de rotation sans perdre de vitesse.

**Niveau préalable :** Engagement 3/5, Technique 3/5

**Les points clés :** 1<sup>er</sup> Inversion : Remontée sur la vague gréement au vent. 2<sup>ème</sup> Inversion : Redressement de la voile.

**SPEED LOOP**

**Objectif de la manœuvre :** passer de vent reculé avant de passer.

**Niveau préalable :** Engagement 3/5, Technique 3/5

**Exemples de progression :** 1. Faire un loop, 2. Faire un loop avec un angle de vent.

**Description du problème potentiel n°1 :** Ma voile me tire trop, j'ai l'impression de me faire embarquer sur l'avant, ma rotation s'accroît et je fais des sur-relations.

**Description du problème potentiel n°2 :** Le niveau sur mon pied arrière à la réception.

