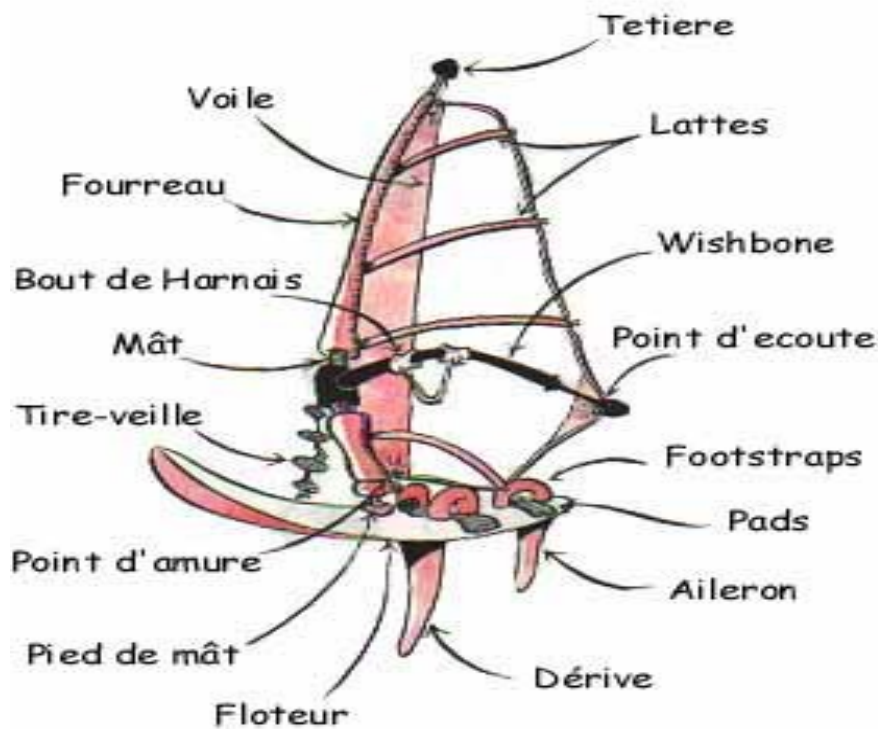


Débuter en planche à voile.

1. Le vocabulaire indispensable :



2. Le transport du matériel.

Principe général : S'aider du vent.

2.1 Le gréement. Toujours le « mât au vent ».

2.2 le flotteur : Toujours par 2. S'entr'aider.

3. 4 étapes.

Etape 1 : Lever la voile.

Etape 2 : Faire tourner le flotteur.

Etape 3 : Partir.

Etape 4 : Tourner pour revenir au point de départ.

Etape 1 : Flotteur perpendiculaire au vent et voile perpendiculaire au flotteur.
Dos droit, lever avec le tire-veille, les 2 pieds autour du pied de mât.

Critère de réussite : Le wishbone est à l'horizontal.

Etape 2 : Faire tourner le flotteur en écartant le tire-veille tenue dans une seule main, vers l'avant ou vers l'arrière pour tourner sur 180 ° et puis 360 ° (soit un tour complet.)

Critère de réussite : Les pieds se déplacent autour du pied de mât.

Etape 3 : Orienter son flotteur à la perpendiculaire du vent pour partir.

1. Placer son pied ARRIERE sur le puit de dérive.
2. Prendre le mât avec la main AVANT.
3. Border avec la main ARRIERE.

Critère de réussite : La planche glisse en restant perpendiculaire au vent (travers au vent).

Etape 4 : Reprendre le tire-veille pour tourner avec les mêmes actions qu'à l'étape 2.

Critère de réussite : Les pieds se déplacent autour du pied de mât pour changer de côté et repartir sur l'autre bord.