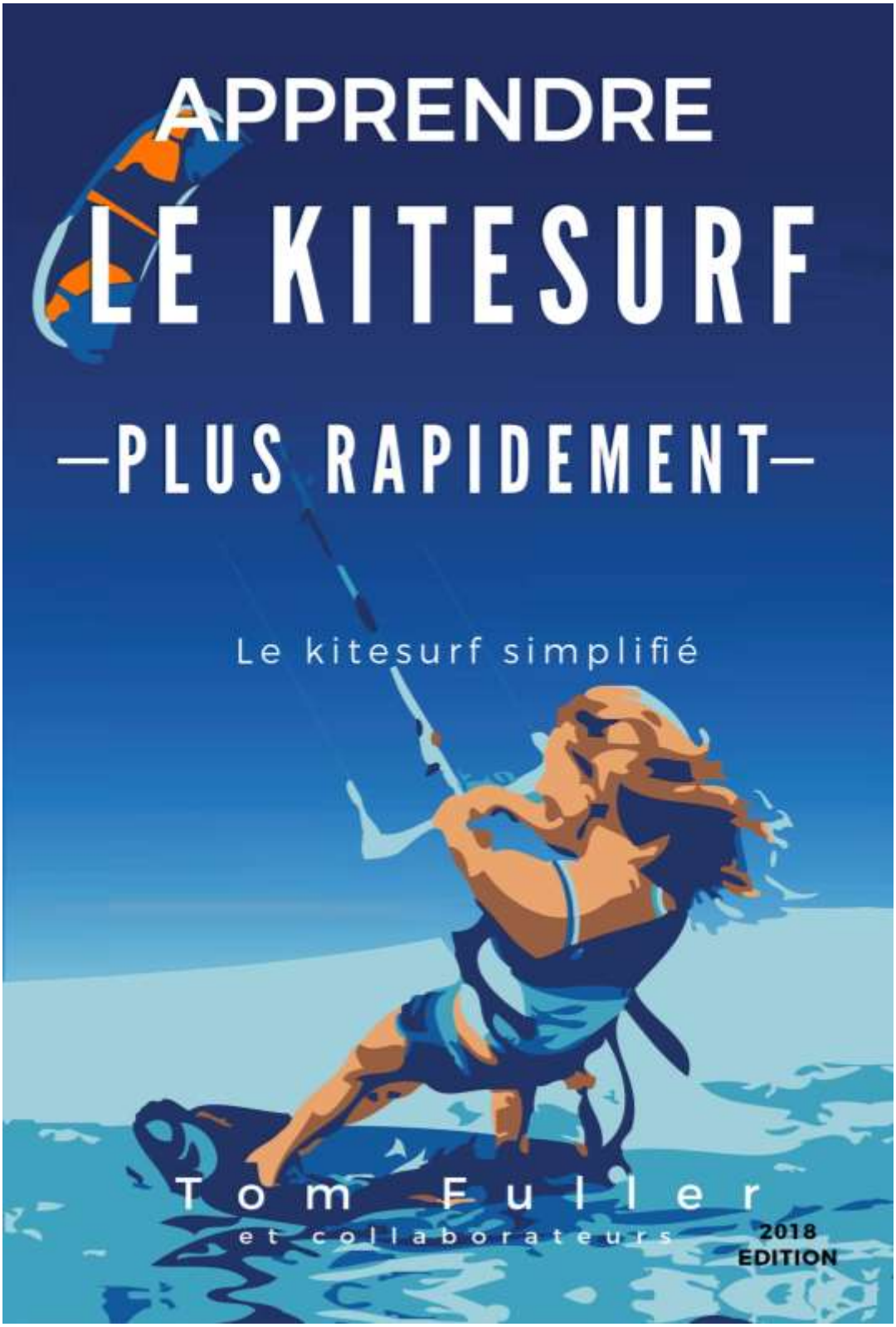
APPRENDRE LE KITESURF

—PLUS RAPIDEMENT—

Le kitesurf simplifié



Tom Fuller
et collaborateurs

2018
EDITION

Version gratuite :)

Ce livre a été écrit et produit pour aider le lecteur à apprendre le kitesurf aussi rapidement que possible en prenant des leçons avec un moniteur diplômé.

Apprendre le Kitesurf plus Rapidement est disponible sous forme d'audiobook sur « audiable.com » et « iTunes ».

La version audiobook de ce livre a été conçue pour les personnes qui ont fait une pause dans leur pratique de kitesurf. Elle se présente sous forme de cours de rappel et peut être écoutée en conduisant vers la plage.

Il existe différentes manières de pratiquer le kitesurf. Ce livre ne prétend en aucun cas être le seul ou le plus sûr moyen d'accéder à la pratique du kitesurf. Cette discipline évoluera toujours et plusieurs techniques expliquées dans ce livre pourraient être obsolètes lors de sa publication. Cependant, au moment de l'écriture, les techniques utilisées sont soigneusement envisagées comme les meilleures pour le lecteur et pour la promotion du kitesurf en toute sécurité.

A propos de l'auteur
Tom Fuller navigue depuis 1999 et enseigne le kitesurf depuis 2007. Les points forts de sa carrière en kitesurf incluent, outre la traversée de la Manche et la participation à diverses compétitions de vague en Afrique du Sud, une soif continue de faire progresser les kitesurfeurs, par un perfectionnement de ses méthodes d'enseignement et de navigation. Il a ainsi participé à la formation de professeurs à la British Kitesurfing Association et des professeurs IKO, au développement de cours pour handicapés, et à la direction d'écoles de kitesurf en Afrique du Sud et en Grèce. Il a également contribué à la production d'une série de tutoriels pour la navigation sur vague en tant que narrateur et co-auteur.

Aidez-nous à améliorer la future version de ce livre ! Si vous trouvez des erreurs ou si vous savez comment améliorer ce livre, faites-nous-en part. Nous serions ravis de prendre en compte votre participation pour en améliorer la qualité. Contact : **tom@thekiteboardingcoach.com**

Si vous souhaitez participer à un séjour de coaching en kitesurf, rendez-vous sur

thekiteboardingcoach.com

Mentions légales : Les informations contenues dans ce livre se présentent comme un guide à appliquer. Il est nécessaire de prendre l'avis d'un professeur de kitesurf certifié pour vérifier la compatibilité de ce guide avec votre équipement personnel et votre niveau de pratique. L'auteur de cet ouvrage n'assume aucune responsabilité pour l'usage des informations de ce livre. Toute application des informations contenues dans ce livre est à vos risques et périls. Le kitesurf est un sport dangereux et, malheureusement, il peut provoquer des blessures voire la mort d'autres pratiquants ou de vous-même. Il est recommandé de toujours suivre les instructions du fabricant du matériel et les conseils d'un professeur de kitesurf certifié. Tous les textes et images sont protégés par copyright et aucune partie de ce livre ne peut être reproduite de quelque forme que ce soit sans le consentement écrit de l'éditeur et de l'auteur. Tous les droits sont réservés.

OZONE

INSPIRED BY NATURE · DRIVEN BY THE ELEMENTS

LES TROIS POINTS MAGIQUES

Tout au long du livre, vous remarquerez qu'il y a un résumé à la fin de chaque paragraphe avec les trois points les plus importants.

La pratique du kitesurf peut être séparée en deux sections principales : la sécurité et la navigation. Voici les trois points magiques pour chacune d'elle.

La sécurité

1. Toujours vérifier le vent et la pertinence de votre site avant d'aller naviguer.
2. Sachez que le moment le plus dangereux est le décollage de l'aile quand vous êtes sur la plage.
3. Sachez que les blessures les plus courantes en kitesurf concernent les membres inférieurs : fracture du talon ou du plateau tibial suite à une chute dans une eau peu profonde. Assurez-vous de rester dans une eau dont le niveau est au-dessus du genou.

Comment naviguer

1. Recherchez la puissance progressivement, commencez doucement.
2. Vous devez vous lever quand la planche prend de la vitesse, mais gardez vos jambes fléchies pour vos premiers waterstarts.
3. Vous allez dans la direction de votre kite, alors maintenez-le bas en bord de fenêtre quand vous êtes sur la planche.

Vous voulez apprendre le kitesurf ?

Sachez que...

- **Oui, c’est encore plus amusant que ça en a l’air.**
- **Le kitesurf va changer votre vie.**
- **Vous n’avez pas besoin d’être fort pour pratiquer le kitesurf.**
- **Presque tout le monde peut apprendre le kitesurf, de 4 ans à plus de 80 ans.**
- **Prendre des leçons avec un professeur même quand vous savez naviguer vous aidera à progresser et à vous amuser encore plus.**
- **Les personnes porteuses de handicap peuvent aussi apprendre le kitesurf dans un centre spécialisé.**

Conseils de kitesurfeurs

Tout au long de ce livre, pour vous inspirer lors de vos sessions de kitesurf, des champions du monde, des professeurs très expérimentés et des légendes du kitesurf ont répondu présent pour guider les personnes qui souhaitent se lancer ou se perfectionner. Voici ce que certains d'entre eux vous disent. Des conseils plus techniques se trouvent à la fin de ce livre.

« Ne soyez pas repoussé par l'apparente complexité du kitesurf. Ne vous arrêtez pas aux difficultés ou frustrations des débuts. C'est plus simple que ce que vous pensez et c'est une des expériences les plus libératrices au monde. Je n'ai jamais connu un sport qui ne m'ait permis d'explorer le monde de la sorte. Accrochez-vous. La récompense est à la hauteur des efforts engagés ! »

David Giles –Passionné de kitesurf sur vague, Perth, Australie.

« Le kitesurf est ma porte vers la liberté ultime. Vous pouvez vraimentle pratiquer à votre propre rythme, sortir pour un coucher de soleil, chevaucher les vagues ou sauter aussi haut que vous pouvez dans une affreuse tempête. Il y en a pour tout le monde.Le plus jeune kitesurfeur a 3 ans et le plus vieux près de 90, alors pas d'excuse. Cela m'a pris trois ou quatre mois pour apprendre en l'an 2000. Une fois que j'ai pris le coup, c'était pour moi une navigation fluide et beaucoup de plaisir. Et cette activité entraîne le meilleur mode de vie possible… Cela permet d'être actif, c'est bon pour la santé et ça maintien en forme. Lancez-vous ! »

Ruben Lenten – Champion du Red Bull King of the Air, Kitesurfeur professionnel, pionnier du Megaloopet de la navigation extrême – len10.com

"Il n'y a pas de limites, mais vous devez partir de quelque part... Trouvez la force qui est en vous. Avec de la détermination, tout est possible. Restez calme et détendu. Rappelez-vous que l'énergie vous est transmise par mère nature alors aimez-la et profitez de chaque moment que vous passez lors d'une journée de kitesurf sur cette belle planète. Elle vous nourrit avec de beaux rayons de soleil, du vent et des vagues… Explorez le monde avec votre kite, dessinez de belles images en surfant les vagues au soleil couchant. Soyez inspiré lorsque vous pratiquez ce sport que nous aimons tant. »

Mowgli Leondelaplaya – propriétaire de Wave Kitesurfing school – wavekitesurfing.com

« *Le kitesurf n'est pas seulement un sport. C'est un mode de vie. Il entraine un style de vie incroyable en permettant d'apprécier l'environnement magnifique dans lequel il se pratique. L'eau, le soleil, les sons, les odeurs, les couleurs… Toutes les sensations que cela offre ne nous aide pas mais influence positivement notre bien être émotionnel et notre santé. Pour moi, le kitesurf est un outil de développement personnel, une porte ouverte sur l'aventure. C'est une chance de vivre le réel bonheur que procure la passion du kitesurf. Pour ceux qui viennent de finir leurs leçons, mon conseil serait de maintenir votre détermination. Le processus d'apprentissage peut être très stimulant et vous pousse à explorer vos limites personnelles. Si vous pouvez, prenez vraiment le temps de consolider vos apprentissages et votre entraînement mais accrochez-vous. Quand vous serez sur la planche et que vous réussirez vos premiers bords, vous serez accro ! »*

Lou Green –Professeur de kitesurf international

« Parfois, la plus petite décision peut changer votre vie pour toujours. Sachez-le avant de vous mettre vraiment au kitesurf … !! Le kitesurf n'est pas un sport, c'est une sensation ! »

Ellie Samoladou – Directeur de centre et professeur de kitesurf – surfclubkeros.com Lemnos, Grèce.

« La progression est rapide une fois que vous avez les bases mais ne vous précipitez pas. Il est très important de prendre le temps de se préparer et de faire attention aux autres autour de vous. Sur l'eau, n'hésitez pas à essayer des choses nouvelles. Il y a tant de manières d'apprécier ce sport. Réalisez vos expériences et trouvez ce qui marche pour vous. »

Aaron Hadlow– Cinq fois champion du monde de freestyle et double champion du Red Bull King of the Air– aaronhadlow.com

« N'ayez pas peur de chuter, de vous tromper, ou d'avoir l'air stupide quand vous apprenez. Ce sont des étapes nécessaires à tout apprentissage. Si vous n'essayez pas parce que vous avez peur, cela va vous limiter. Prenez du plaisir et lancez-vous ! »

Moona Whyte – Champion du monde KSP – Cabrinhakites.com

« Quand il y a du vent, pratiquez le kitesurf. S'il y a les conditions… la session ne peut pas attendre ! Allez naviguer ! »

George Chandler – entrepreneur dans le kitesurf – Sandgate UK

« Le kitesurf est le meilleur sport que j'aie jamais appris. J'adore la sensation de liberté que procure le jeu avec les éléments. Chaque session est différente. C'est pour cela que c'est si passionnant. Je me souviens lorsque j'ai commencé, quand je me suis levé sur les premiers mètres, j'étais complètement accro. Mon conseil pour quand vous aurez fini vos leçons est de pratiquer aussi souvent que possible, c'est là que vous progresserez. N'abandonnez pas dès le départ. Cela peut paraître difficile au début mais une fois que vous y arriverez, vous ne regretterez pas vos efforts. N'oubliez pas de vous amuser. »

JalouLangeree – Kitesurfeur professionnel, Champion du monde KSP 2012 – jaloulangeree.com, naish.com

« Bienvenue au club ! Privilégiez la sécurité et gardez toujours le sourire. La connaissance est la clé fondamentale de l'expérience de kitesurf ! Apprenez à connaître vos points forts et vos faiblesses. Familiarisez-vous avec votre matériel. Amenez vos amis sur votre spot préféré. Ecoutez les locaux. Comprenez la météorologie et apprenez à lire les changements de conditionssur l'eau. Respectez la nature et les autres kitesurfeurs. »

Thomas Framnes–Propriétaire de la Kitesurfing Guesthouse à Camps bay, Cape Town, Afrique du Sud– sovnexperience.com

« Il n'y a pas mieux au monde que le kitesurf. Il n'y a aucun sport nautique qui soit aussi exaltant et naturel. Je peux pratiquer pendant des heures. Vous pouvez également utiliser les temps de navigation pour vous libérer l'esprit ou pour faire naître de grandes idées. Pour être honnête, je ne sais pas pourquoi les gens continuent le windsurf. »

Richard Branson – Fondateur du groupe Virgin – virgin.com

« Vous allez éprouver beaucoup d'excitation et de frustration.Comme pour beaucoup de choses dans la vie, la solution est de les aborder avec le même enthousiasme. La persévérance et l'optimisme sont les meilleures qualités lors d'une journée de kitesurf. Rappelez-vous que l'océan est la plus pure forme de beauté et de liberté. Appréciez chaque moment comme si c'était un privilège. »

LydeHydecroft–Kitesurfeur professionnel chez RRD, Champion de kitesurf en Afrique du Sud – theshoresoflife.com

Bienvenue dans le monde extraordinaire de ce sport. Vous faites maintenant partie de la communauté mondiale des kitesurfeurs. Nous sommes votre nouvelle famille. Essayez d'apprécier chaque étape de votre progression. Respectez les sites de pratique. Respectez les autres usagers de la plage. Prenez le temps de vérifier les prévisions et les conditions locales. Sortez uniquement dans un vent que vous savez maîtriser et assurez-vous d'avoir la bonne taille de kite pour votre poids et la plage de vent. Mais avant tout, gardez le sourire. Appréciez et amusez-vous ! »

Kevin Matthey–Professeur de kitesurf international, champion du British Masters 2015

« Prenez votre temps et appréciez chaque seconde de votre journée de kitesurf dès le début. Apprenez à apprécier les étapes de votre apprentissage et vous adorerez naviguer pour toujours. »

HawaiisDoumtsios – Propriétaire du Surf Club Keros, Limnos, Grèce – surfclubkeros.com

« Prenez garde après vos leçons. Le kitesurf va changer votre vie et ce ne sera plus jamais comme avant. Il y a tant de pratiquants qui sont accros après leur première ou deuxième leçon. Mon conseil c'est de continuer à faire ce qui vous fait le plus plaisir. J'espère que ce sera le kitesurf. Alors c'est super ! Que vous soyez débutant ou professionnel, la manière dont vous naviguez n'est pas importante. L'essentiel est que vous soyez satisfait. Assurez-vous de trouver la sensation magique dans tout ce que vous faites même si ce n'est pas le kitesurf. »

Kevin Langeree – Kitesurfeur professionnel, champion du monde de freestyle, champion du Red Bull King of the Air – kevinlangeree.com, naishkites.com

Pour tirer le meilleur parti de ce livre et pour vraiment apprendre le kitesurf plus rapidement, voici les éléments qui vont accélérer votre progression :

Décider de se mettre au kitesurf

La volonté est la clé du succès. Si vous voulez juste essayer pour voir si vous aimez, c'est bien, mais n'espérez pas progresser rapidement. Apprendre le kitesurf demande du temps. La plupart des gens prennent vingt heures de cours avant de se sentir prêts à pratiquer indépendamment. Par contre, vous allez prendre du plaisir parce que cette activité est amusante dès le début.

Réserver les cours

Réservez vos cours dans une école professionnelle avec un professeur passionné. Il est très important de recevoir un enseignement correct, dans un environnement sûr, confortable et amical, en utilisant un équipement spécialement conçu pour débuter. **Le travail d'un bon professeur consiste à vous aider à devenir indépendant. Vous pourrez alors progresser sans danger.**

Savoir à quoi s’attendre

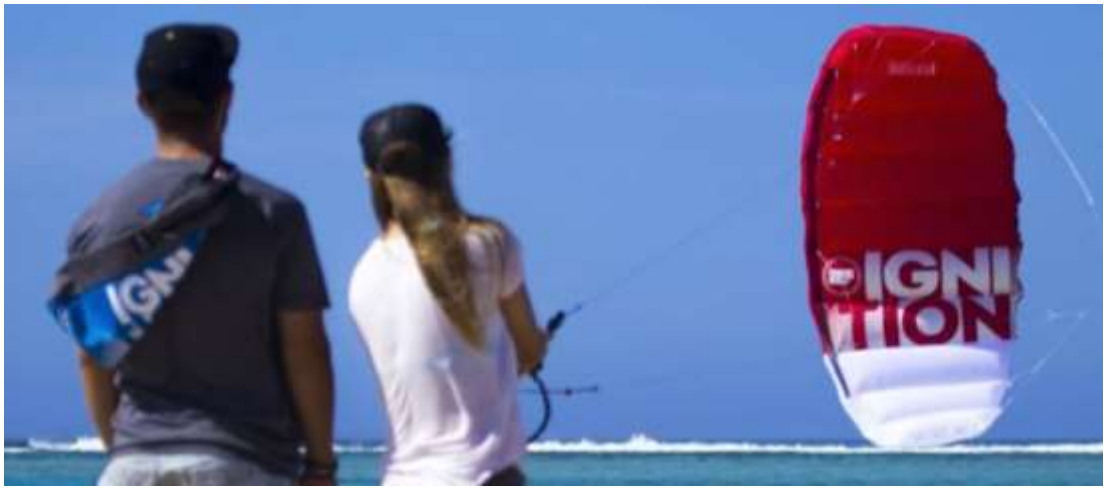
Lorsque vous apprenez le kitesurf, il y a une progression à suivre. Il n’existe pas de raccourcis. Vous pouvez avoir appris à naviguer sur la planche mais si vous tombez sans savoir remonter, alors vous êtes sérieusement limité sur les lieux de pratique et vous risquez de vous mettre en danger.

Votre formation de kitesurf devrait se dérouler comme ceci :

1. Apprendre les théories basiques sur la sécurité, la fenêtre de vent et le pilotage du kite.
2. Piloter un kite d’entraînement sur la plage.
3. Préparer son matériel de kitesurf.
4. Apprendre à utiliser la barre et l’activation du système de sécurité.
5. Apprendre à décoller et atterrir une aile de kitesurf.
6. Apprendre à piloter le kite et redécoller de l’eau.
7. Réaliser le bodydrag. C'est-à-dire, utiliser la puissance du kite pour vous tirer sur l’eau sans la planche. Vous devez apprendre le bodydrag pour pouvoir récupérer votre planche en eau profonde et apprendre comment retourner à la plage sans votre planche. Il y a trois manières de réaliser le bodydrag : descendre sous le vent, se diriger et remonter au vent. Vous devez toutes les apprendre.
8. Apprendre à rentrer si les choses tournent mal en pleine mer et savoir atterrir lorsque vous êtes seuls.
9. Apprendre le waterstart, la navigation sur votre planche et, plus important, l’arrêt de manière contrôlée.

Votre formation peut se dérouler dans un ordre différent, selon le lieu ou les conditions, mais ce processus est le plus courant. C’est le plus utilisé par les moniteurs des écoles les plus professionnelles partout dans le monde.

Acheter un petit kite de traction



Faites voler votre kite de traction aussi souvent que possible, idéalement dans un vent léger. Savoir faire du kitesurf passe par de nombreuses étapes mais la plus importante est votre capacité à piloter le kite. Apprendre à faire voler un petit kite de traction avant de commencer vos leçons est ludique et vous aidera à apprendre le kitesurf plus rapidement. Si vous avez fait une longue pause dans votre pratique, alors piloter un kite de traction vous permettra de vous remémorer ce que vous avez appris. Vous pourrez également enseigner à vos amis et à votre famille à piloter un kite de traction en sécurité. Cela vous aidera à améliorer vos compétences et c'est très amusant pour tout le monde.

Acheter l'équipement de kitesurf

Procurez-vous votre propre matériel dès que vous pouvez après vos leçons. Lorsque vous achetez votre matériel, vous confirmez votre engagement dans l'activité. Les nouveaux équipements sont non seulement plus sûrs, mais ils sont aussi plus faciles à utiliser. De plus, avoir un matériel tout neuf vous incitera à sortir, à tirer le meilleur parti de votre équipement et à continuer de progresser.

Acquérir des compétences sur une planche

La plupart des gens, quand ils commencent les leçons de kitesurf, n'ont jamais fait voler un kite et n'ont jamais pratiqué de sport sur une planche. Ne vous inquiétez pas parce que le kitesurf est un des sports de planche les plus faciles à apprendre. Le meilleur moyen de s'entrainer est de pratiquer le wakeboard, le snowboard, le surf ou le skateboard. Cela vous aidera à progresser plus rapidement. Tout le temps que vous passerez à vous entraîner sur une planche vous aidera à améliorer votre équilibre. Cela vous permettra de vous habituer à la sensation d'être debout sur une planche et à la pratique des virages. C'est, en plus, une bonne raison de s'amuser. Quoi que vous fassiez, assurez-vous de le faire en sécurité.

Utiliser l'apprentissage accéléré

Le fait d'utiliser plusieurs de vos cinq sens peut vous aider à retenir plus d'informations. Lisez à haute voix tout ce que vous devez retenir. Ecoutez l'audiobook de ce livre dans votre voiture lorsque vous êtes coincés dans les bouchons, en route vers la plage ou dans votre casque lorsque vous attendez dans une file d'attente. Le fait de prendre des notes, sur papier ou smartphone, vous aidera à imprimer les informations dans votre mémoire à long terme. Discutez avec vos amis ou enseignez-leur ce que vous avez appris. Le fait de reformuler vous aidera à comprendre et à mémoriser les nouvelles informations. Vous pouvez également expliquer les techniques que vous avez apprises à une personne qui est en train d'apprendre le kitesurf ou essayez de motiver quelqu'un pour se metre au kitesurf.

Visualiser

La répétition mentale et la visualisation sont utilisées par la plupart des sportifs professionnels. Fermez vos yeux et imaginez-vous en train de naviguer. Vous pouvez pratiquer dans votre tête sans bouger un muscle. Lors de la lecture de ce livre, vous parcourrez des photos de personnes qui naviguent. Cela vous aidera à vous visualiser en train de naviguer sur la planche.

Il y a une visualisation guidée pour pratiquer le kitesurf dans le chapitre bonus à la fin de ce livre. Essayez, c'est amusant et il est prouvé que cela peut améliorer votre pratique.

L’échauffement avant chaque session

Le kitesurf n’est pas un sport très physique à moins bien sûr que vous ne cherchiez à repousser les limites. Vous n’avez pas besoin d’être fort ou svelte pour pratiquer. Lorsque vous naviguez en kitesurf, vous utilisez très peu d’énergie et cela peut devenir extrêmement relaxant. Bien sûr, il vous sera plus facile d’aborder l’apprentissage du kitesurf avec un niveau raisonnable de forme physique et de souplesse.
L’échauffement vous aidera à vous mettre dans l’ambiance. La préparation de votre équipement fait partie de votre préparation physique et mentale. N’hésitez pas à consacrer quelques minutes à sauter ou faire des pompes pour faire circuler le sang et préparer le corps à l’exercice. L’échauffement permet de prévenir les blessures. Les étirements après la session permettent d’éviter les contractures musculaires les jours suivants.

Contracter une assurance

De nos jours, avoir une assurance est essentiel. Même si vous pratiquez le kitesurf en sécurité, un accident peut survenir. Voici un des pires scénarios qui peut arriver à quelqu’un :
Vous avez un équipement défectueux et une ligne casse. Vous devez activer votre sécurité principale puis votre sécurité finale. Votre kite s’envole vers la route et provoque un accident de voiture. Cela peut causer potentiellement des millions d’euros de dommages.
De plus, un accident d’un pratiquant non assuré impliquant des tiers pourrait entraîner l’interdiction de la pratique du kitesurf sur une plage. Prenez une assurance spécifique pour le kitesurf.

Garder un œil sur l’objectif

Prévoyez un peu de frustration lorsque vous êtes aux premières étapes de votre apprentissage. Une part de la beauté du kitesurf est que vous ne pouvez naviguer que lorsque Mère Nature le permet.
Parfois, vous aurez l’impression de régresser. Il a été montré que c’est lors de ces étapes que vous êtes réellement en train d’apprendre. Lorsque vous réussissez, vous ne progressez pas, vous ne faites qu’appliquer. Détendez-vous et abordez chaque étape sereinement. Le plaisir de naviguer nécessite un peu de travail.

L’équipement de kitesurf

Votre professeur choisira le matériel le plus adapté pour vos leçons mais pour votre première session en autonomie, vous devez avoir le bon matériel.

Equipement de kitesurf recommandé

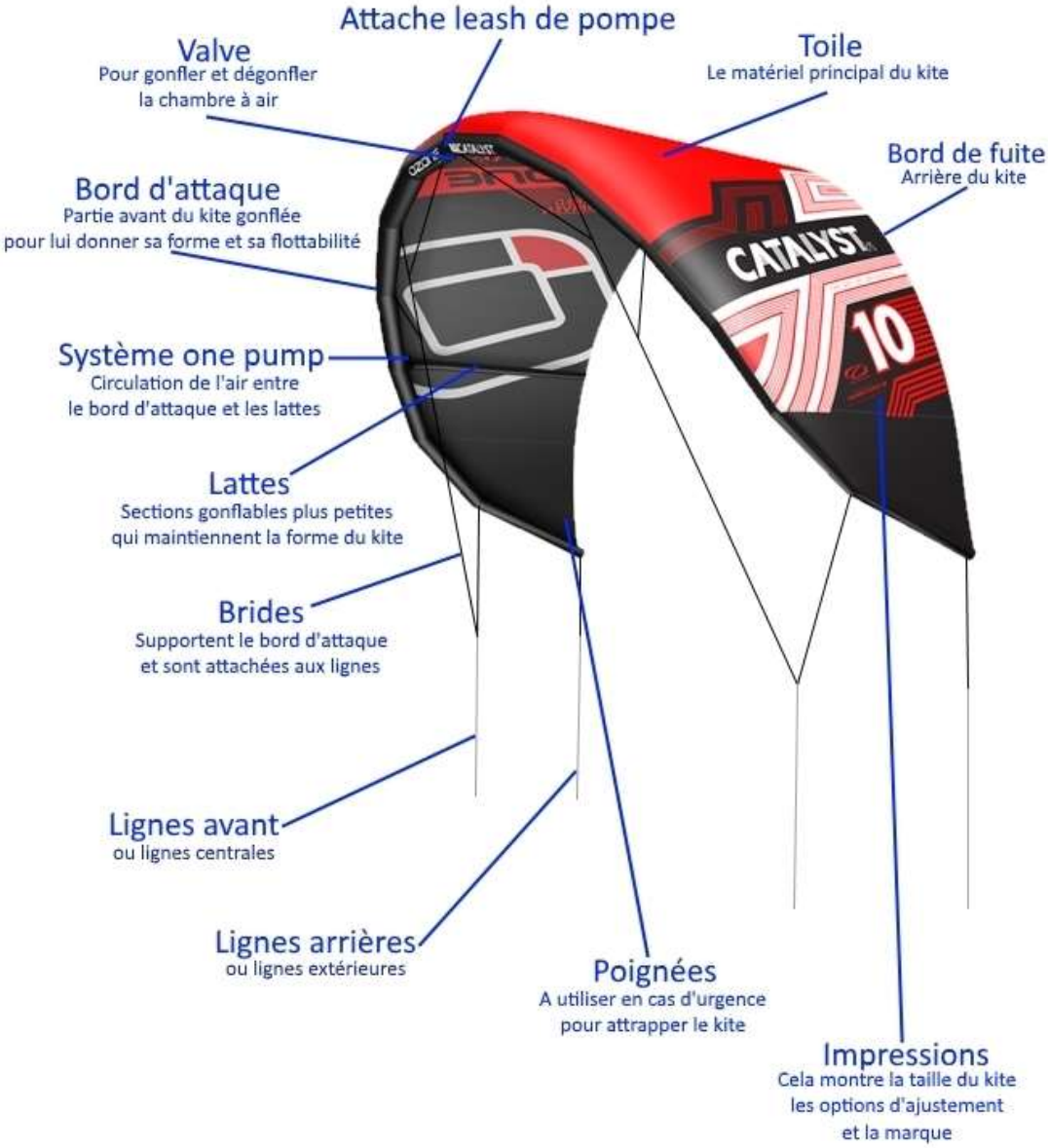
- Une aile de kitesurf gonflable, sans fuite d’air ni déchirure et dont la taille correspond à votre poids et à la vitesse du vent.
- Une pompe qui fonctionne avec le bon embout pour votre kite.
- Une barre de kitesurf avec des lignes adaptées à votre kite et un système de sécurité largable attaché à votre harnais : le leash.
- Une sélection de kites modernes de différentes tailles à choisir en fonction de la force du vent.
- Une planche « twin tip » qui peut naviguer dans les deux directions.

- La barre a un système de sécurité sur une ligne. Lorsque vous activez le système de sécurité, votre kite reste attaché sur une seule ligne et perd toute puissance.

Equipement personnel recommandé

- Un harnais de kitesurf bien ajusté. Le leash est attaché à l'avant ou sur le côté pour qu'il puisse être largué rapidement et facilement.
- Un coupe-lignes
- Une combinaison néoprène
- Un système de flottaison ou une veste absorbant les impacts, conçue pour l'usage nautique.
- Un casque de sécurité conçu pour un usage nautique.
- Un téléphone mobile premier prix dans un sac étanche qui peut être transporté dans une poche ou dans votre combinaison néoprène en cas d'urgence.
- En fonction de votre emplacement, une combinaison de plongée chaude, des chaussons en néoprène, des gants, un chapeau et de la crème solaire.

Les éléments d’une aile de kitesurf



Les éléments d'une barre de kitesurf

Maintenant, vous avez une bonne vue générale du kitesurf. Passons aux connaissances de base.

Le vent et l'analyse du site

La partie la plus importante en kitesurf est de **décider** si vous pouvez aller naviguer.

Quand vous arrivez sur votre lieu de pratique, vous devez tout d'abord évaluer le vent et les dangers potentiels de la zone. C'est l'évaluation du vent et du site. Cette analyse prend seulement quelques minutes mais elle vous permettra d'économiser beaucoup de temps, d'efforts, d'embarras et d'argent. Elle peut même vous sauver la vie. Prenez-en l'habitude.

Une bonne évaluation du vent et du site peut faire la différence entre vivre un vrai cauchemar et réaliser la meilleure session de votre vie. Si vous ne comprenez pas le vent ou si vous ne connaissez pas les dangers potentiels du site, vous risquez de sérieux préjudices pour les autres ou pour vous-même. Si vous ne suivez pas les règles locales ou si vous avez un accident impliquant un membre du public et que vous n'avez pas d'assurance pour le kitesurf, vous pourriez également provoquer l'interdiction de la pratique du kitesurf sur le site.

L'évaluation du vent et du site au début de chaque session de kitesurf est un rituel obligatoire que chacun doit réaliser.

Alors, quel est l'élément le plus important dans la pratique du kitesurf ?

Le vent

Si ce n'était pas le vent, il n'y aurait pas de kitesurf et ce serait catastrophique. Votre habilité à prédire et évaluer le vent est la clé pour apprendre le kitesurf en sécurité et progresser aussi vite que possible. Rien ne sert d'être un bon kitesurfeur si le vent n'est pas bon. Votre session sera difficile voire même impossible. Meilleures seront vos décisions basées sur le vent, meilleure sera votre expérience en kitesurf. C'est aussi simple que ça.

Vous devez connaitre les réponses aux trois questions suivantes :

1. Quelle est la force du vent ?
2. Quelle est la direction du vent ?
3. Quelles sont les prévisions météo ?

La force du vent

Vous devez être sûr de la vitesse réelle du vent de votre site pour être capable de choisir la bonne taille de kite.

Peu importe si vous êtes bon ou pas. Si vous n'avez pas la bonne taille de kite alors vous allez lutter. Dans un vent léger, vous utilisez un grand kite et dans un vent fort, vous utilisez un petit kite. Choisir une taille de kite qui est trop grande pour votre poids et force du vent peut être dangereux parce que vous pourriez ne pas réussir à contrôler la puissance.

Choisir un kite trop petit peut signifier que votre kite sera difficile à piloter, difficile à redécoller, et ne vous fournira pas assez de puissance pour vous extraire de l'eau.

Choisir la bonne taille de kite vous assurera une session plus sûre, accélèrera votre progression et rendra votre expérience plus agréable.

La plupart des kitesurfeurs, navigateurs et passionnés de sports nautiques du monde entier utilisent les **nœuds** pour mesurer la force du vent.

10 Nd = 18.5 Km/h

Comment trouver la force du vent et choisir le bon kite ?

Regardez la mer !

Tant que le vent vient de la mer et qu'il n'y a pas d'effet dû à la marée, alors regarder la mer est le moyen le plus simple pour connaitre la vitesse du vent. Vous pourrez alors choisir la taille de kite la mieux adaptée.

Quand vous choisissez la taille de votre kite, vous devez prendre en considération votre poids. Les pratiquants légers ont besoin d'un kite plus petit et les pratiquants plus lourds ont besoin d'un kite plus grand.

Le guide suivant sur la correspondance entre la force du vent et la taille du kite est basée sur un pratiquant moyen.

1 – 8 Nd - La surface de l'eau est extrêmement calme et plate avec peut-être quelques ondulations.

Ceci est considéré comme un vent extrêmement léger pour le kitesurf. La navigation n'est possible qu'avec de grands kites spéciaux dont la surface peut aller de 12 à 25m^2. Un vent extrêmement léger n'est pas recommandé pour les pratiquants inexpérimentés, à moins d'être accompagné d'un professeur et d'utiliser un équipement spécial. Redécoller son aile de l'eau dans un vent très léger peut être très difficile, voire impossible. Cela pourrait nécessiter de nager pour rentrer à la plage ou une aide chaque fois que votre kite s'écrase.

9 - 14 Nd – La surface de l’eau bouge. Vous remarquez beaucoup de petites ondulations et quelques moutons.

Les moutons sont de petites vagues avec des crêtes blanches à la surface de l’eau. Leur présence est un signe qu’il y a assez de vent pour naviguer. En général, des ailes de 11 à 17m^2 sont utilisées. Les vitesses de vent de 9 à 14 Nd sont idéales pour apprendre le kitesurf. Redécoller le kite de l’eau est plus facile avec une bonne brise. Les grands kites dans le vent léger sont plus lents, plus stables, ont une puissance plus constante et sont plus indulgents. Cela signifie qu’il est plus facile de se concentrer sur la position de votre corps et le contrôle de la planche quand vous apprenez le kitesurf.

15 - 24 Nd – Vous allez voir de plus en plus de crêtes blanches à la surface de l’eau.

Vous allez voir des vagues qui se brisent sur la mer et pas seulement sur la plage. En général, des ailes de 8 à 10 mètres sont utilisées. C’est une bonne vitesse de vent pour naviguer. Cependant, cela devient fort alors vous devez être encore plus prudent vis-à-vis de la puissance. Vous pouvez redécoller votre kite plus rapidement et avec une plus grande facilité et les kitesurfeurs les plus expérimentés sont extrêmement heureux.

25 - 40 Nd et au-delà –Ce sont des vents très forts. La surface de l'eau est couverte de crêtes blanches et il y a beaucoup de grosses vagues se brisant en pleine mer.

Dans ces cas-là, le kitesurf devient un sport extrême. De très petites ailes sont utilisées, 4 à 7 mètres. Des vents aussi forts ne sont pas recommandés pour apprendre le kitesurf à moins d'être avec un professeur expérimenté habitué à enseigner dans des vents forts et qui utilise un équipement spécialisé. Redécoller dans le vent très fort est facile mais peut être dramatique en cas d'erreur. Les petites ailes de kite peuvent être plus difficiles à contrôler parce qu'elles sont rapides et nécessitent beaucoup plus d'attention à piloter. Les chutes dans les vents forts sont plus violentes. L'équipement peut être endommagé plus facilement et de sérieux accidents sont plus probables, surtout au décollage. C'est pourquoi une extrême prudence est recommandée.

Si vous ne le sentez pas, n'y allez pas !

Quels sont les autres moyens de connaitre la vitesse du vent ?

Regarder l'état de la mer est le moyen le plus fiable pour déterminer la vitesse du vent mais si vous n'êtes pas sûrs, vous pouvez utiliser une combinaison des moyens suivants pour vous aider à décider quelle taille de kite choisir.

Regardez les mouettes

Les mouettes planent sans battre des ailes quand le vent souffle au-delà de 18 – 20Nd. Cela veut dire environ 9m pour la plupart des kitesurfeurs.

Regardez le sable sur la plage

Le sable vole sur la plage quand le vent est fort, généralement au-delà de 25 Nd. Pour la plupart des gens, cela entraine l'utilisation d'un petit kite.

Regardez les ailes que les autres kitesurfeurs utilisent

La plupart des constructeurs impriment clairement la taille du kite sur le coté. Si vous voyez que la plupart des gens sont en 6 - 7m et que vous n'avez qu'une 11m alors à moins d'être extrêmement lourd vous serez surtoilé et ce sera dangereux. Si vous voyez des gens avec des kites de 11 - 12m et que vous n'avez que 9m alors vous serez sous toilé à moins d'être très léger. Rappelez-vous que le kitesurfeur à l'eau peut utiliser un mauvais kite alors utilisez de nombreux pratiquants comme indicateurs pour choisir votre taille de kite.

Parlez aux autres kitesurfeurs et demandez-leur conseil

La plupart des kitesurfeurs sont très gentils et vous aideront à décider si vous avez l'équipement adapté à la force du vent et à vos capacités.

Utilisez un anémomètre

Si vous utilisez un lecteur de vent électronique, assurez-vous de vous placer au bord de l'eau pour avoir une lecture précise.

Regardez un relevé de vent en ligne sur internet

Les mesures de vent en direct ne peuvent pas être utilisées comme des guides car les relevés pourraient être incorrects. Le capteur est parfois mal placé, dans un endroit protégé du vent ou au contraire dans un endroit où le vent est accéléré. Un capteur peut également se révéler défectueux alors ne croyez pas toujours les informations sur internet.

N'utilisez pas les drapeaux et les arbres qui bougent. Ils vous indiquent qu'il y a du vent mais ils ne vous renseignent pas sur la vitesse.

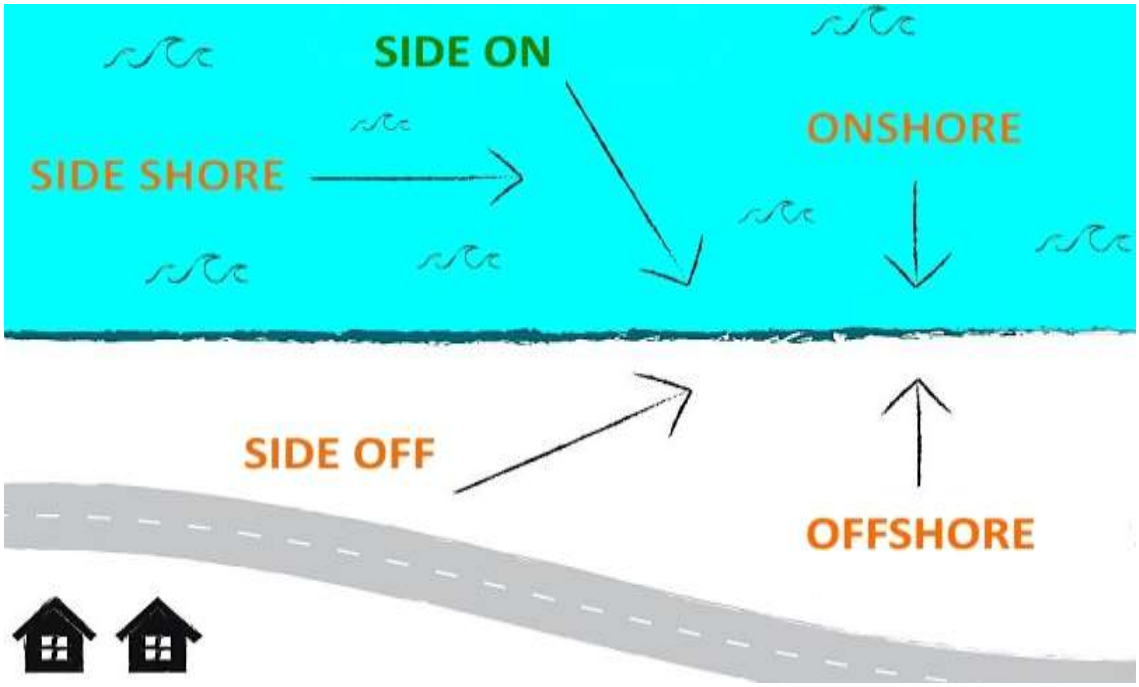
L'évaluation de la force du vent simplifiée

1. Trouvez la force du vent pour faire le bon choix de kite.
2. Regardez la mer, regardez les tailles des ailes qui sont utilisées, regardez un relevé de vent précis, renseignez-vous auprès des autres kitesurfeurs.
3. Évitez le vent fort. Préférez le vent léger pour apprendre. En cas de doute, ne sortez pas.

La direction du vent

Vous devez connaître la direction exacte du vent avant d'aller naviguer. Cela vous permettra d'être capable de contrôler votre kite et d'être sûr de ne pas vous faire emporter.

Pour savoir la direction du vent, placez-vous dos au vent, sentez le souffle sur vos joues et écoutez le bruit du vent. Quand vous avez la même intensité de bruit ou de sensation des deux côtés de votre visage alors vous savez que le vent souffle directement en face de vous.



Pour votre sécurité, vous devez identifier la direction du vent par rapport à la terre.

Vent vers le large aussi appelé « offshore »

Le vent offshore souffle de la terre vers le large. Il peut être également « sideoff », c'est-à-dire en biais vers le large. Tous les vents offshore sont très dangereux pour le kitesurf et devraient être évités à tout prix à moins d'avoir un bateau de sauvetage. Le vent offshore peut aussi être de mauvaise qualité parce qu'il doit traverser la terre. Il est plus turbulent ce qui peut entraîner une instabilité pour le kite et des difficultés au pilotage. Le vent offshore est le pire de toutes les orientations de vent pour le kitesurf.

Vent de travers aussi appelé « sideshore »

C'est un vent qui souffle parallèlement à la plage. Il peut être dangereux parce que si quelque chose se passe mal, vous ne serez pas poussé vers la plage. Pour naviguer par vent de travers, vous avez besoin de savoir réaliser une self rescue et un pliage en eau profonde pour revenir sur la plage.

Vent vers la terre aussi appelé « onshore »

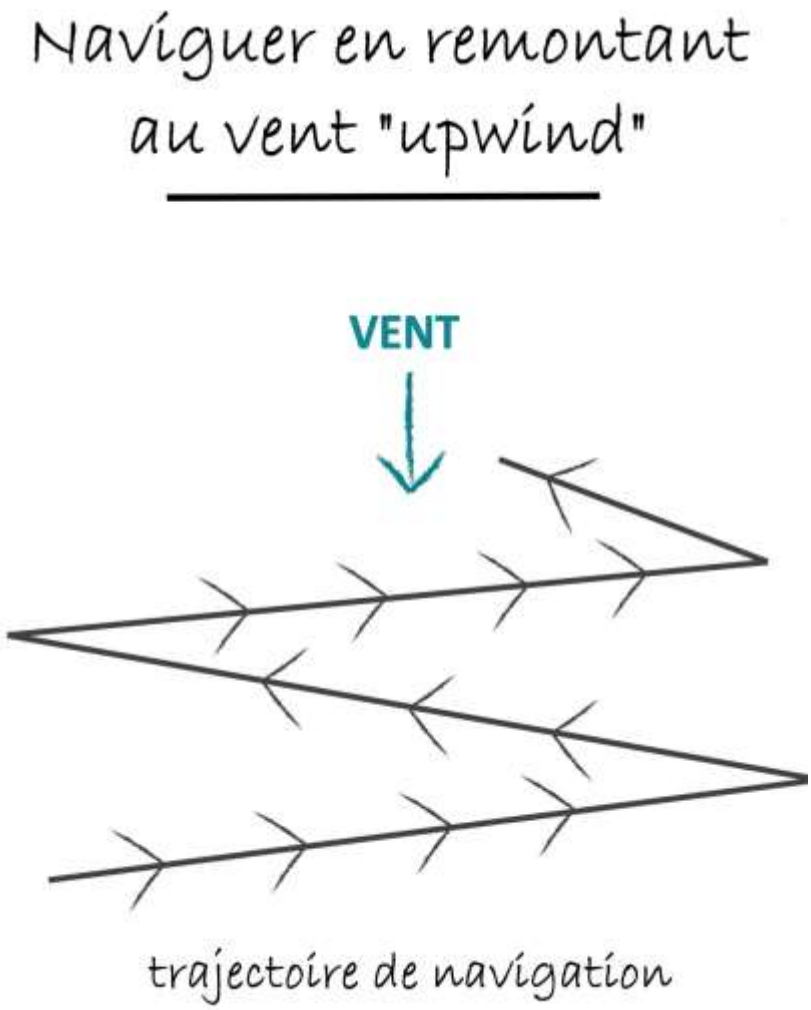
Cette direction de vent peut aussi être dangereuse parce que vous et votre kite pouvez être poussés rapidement vers la terre et être mis en danger. Le vent onshore peut générer de grosses vagues sur la plage et l'entrée dans l'eau devient délicate. Même les kitesurfeurs expérimentés peuvent être en difficulté par vent onshore, surtout si l'eau est profonde. La plupart despratiquants évitent le vent directement onshore à moins d'avoir une zone large avec de l'eau peu profonde pour qu'ils puissent marcher et s'éloigner des dangers de la côte.

Le vent en biais vers la plage aussi appelé « side-on » est le vent le plus facile et le plus sûr pour pratiquer le kitesurf.

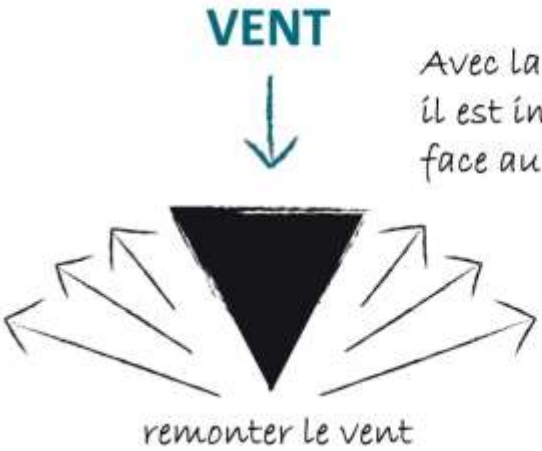
Le vent en biais vers la plage vient de la mer vers la terre avec un angle par rapport à la plage. C'est une orientation qui permet de s'éloigner rapidement des dangers de la terre. Si les choses se passent mal en mer vous pourrez toujours être poussé par le vent pour revenir à la plage. Ce qui fait qu'avec un vent « side on », vous êtes le plus en sécurité pour la pratique du kitesurf.

L’évaluation de la direction du vent simplifiée

1. Placez-vous dos au vent pour trouver la direction du vent.
2. Le vent en biais vers la plage « side-on » est le plus facile et le plus sûr pour pratiquer le kitesurf.
3. Ne pratiquez jamais par vent« offshore », vers le large. Si vous ne le sentez pas, n’y allez pas.

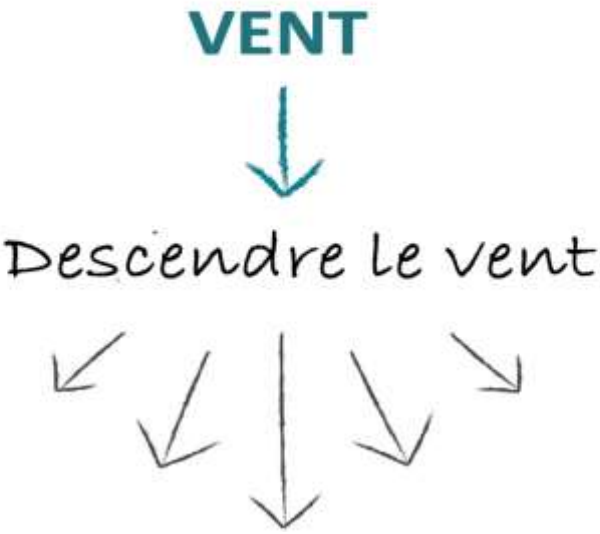


Trajectoires en remontant au vent



Avec la technologie actuelle il est impossible de naviguer face au vent.

Naviguer en descendant sous le vent



Les prévisions

Avant d'aller naviguer, relevez les prévisions météorologiques et **posez-vous les questions suivantes :**

- Y aura-t-il assez de vent pour mon niveau de compétence et mon équipement ?
- Y aura-t-il trop de vent ?
- Est-ce que la force du vent va augmenter et devenir trop forte ?
- Est-ce que la force du vent va baisser et devenir trop faible ?
- Quelle va être la direction du vent ? Est-ce que le vent sur lequel je compte naviguer sera en biais vers la plage et stable ?
- Est-ce que le vent va changer de direction et s'orienter dangereusement vers le large ?
- Est-ce qu'il y a des alertes météorologiques qui prévoient une tempête, des éclairs ou de la brume ?

La meilleure prévision estcelle d'un temps stable avec une force et une direction de vent constantes. La pire prévision est lorsqu'il y a un vent qui s'arrête et change de direction. Cela pourrait vous laisser échoué dans l'eau avec l'obligation de nager ou d'être secouru.

Utilisez votre bon sens et ne sortez pas naviguer si :

- Le vent diminue ou change de direction.
- Il y a des nuages orageux ou des nuages étranges.
- Vous voyez des éclairs.
- Il n'y a pas une visibilité parfaite.

<u>Rappelez-vous qu'une prévision n'est qu'une prévision !</u>

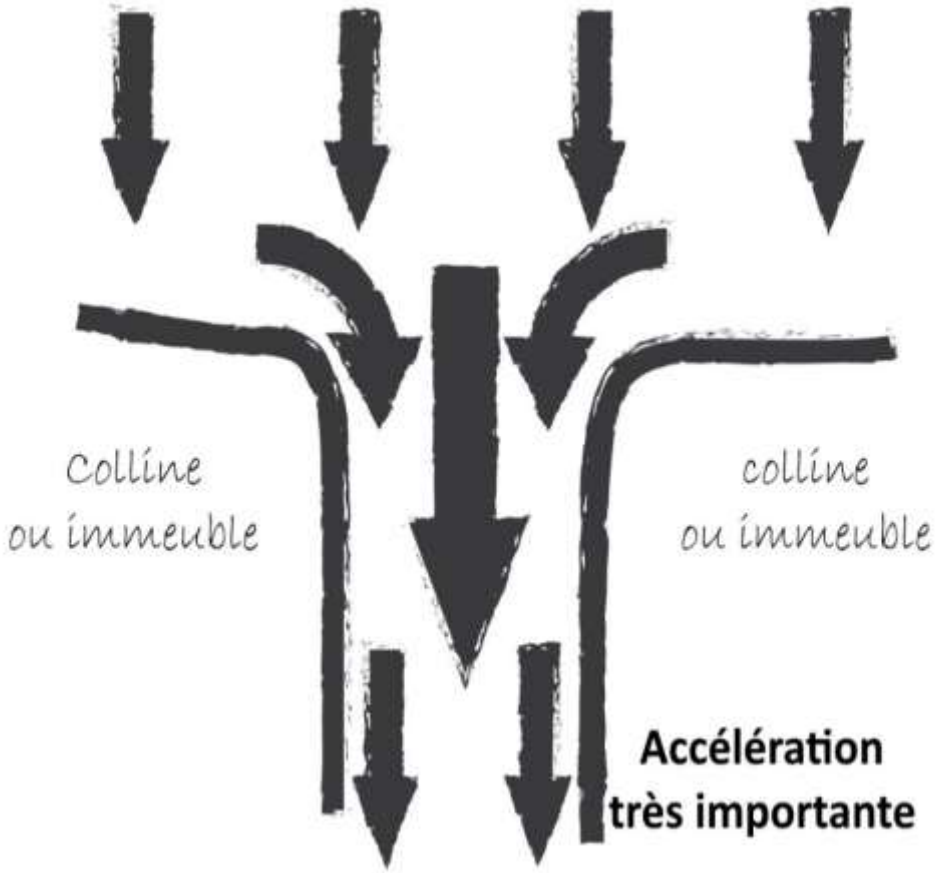
Une prévision météorologique est seulement une estimation de ce qui pourrait arriver. Vous ne pouvez pas faire confiance à 100% à une prévision.
Vérifiez toujours la vitesse et la direction du vent réel avant de préparer votre kite au bord de l'eau.

Les effets du vent

L’effet Venturi

L’effet venturi se produit lorsque le vent est obligé de passer entre deux obstacles comme des montagnes, des collines ou des immeubles. L’effet venturi provoque une accélération du vent.

Cela peut être dangereux si vous décollez auprès d’immeubles parce que vous pourriez avoir un vent beaucoup plus fort que ce à quoi vous vous attendiez. Cependant, cet effet peut être très avantageux, et beaucoup de sites de kitesurf sont ventés grâce à l’effet venturi.

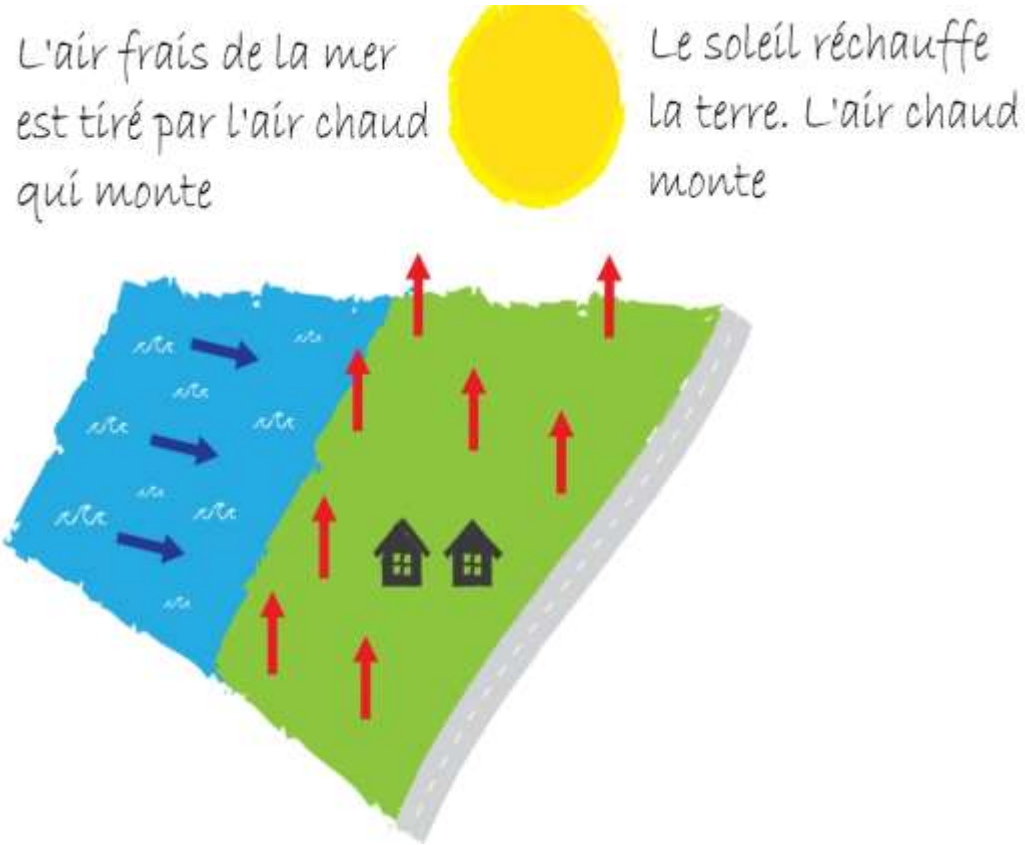


La brise marine

La brise marine est aussi appelée vent thermique. Il est plus probable que cet effet apparaisse quand le soleil brille.

Le soleil réchauffe la terre. L'air chaud s'élève au-dessus de la terre. L'air plus frais de la mer rentre et provoque un vent vers la terre.

Le vent peut être renforcé par la brise marine. Une bonne brise marine peut ajouter 20 à 50% de force de vent supplémentaire à une prévision. Cela permet parfois d'offrir un bon vent constant alors que rien n'était prévu.



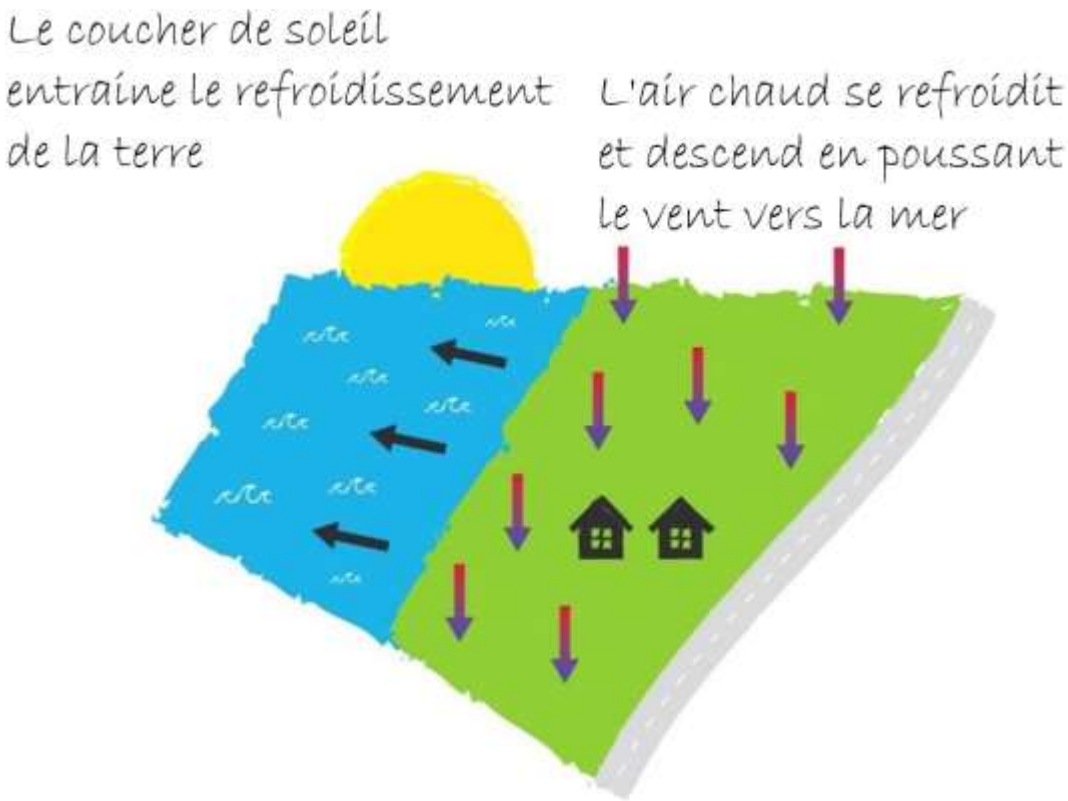
La brise de terre

La brise de terre est l'opposée de la brise marine. Vous devez comprendre cet effet parce que lorsqu'il se produit, la brise de mer peut rapidement devenir un vent dangereux vers le large.

La brise de terre apparaît souvent en fin de journée quand le soleil se couche ou quand il est brusquement caché par d'épais nuages.

Quand la terre se refroidit, l'air chaud arrête de monter et commence à descendre. La direction du vent change de vers la terre à vers le large.

Si vous sentez le vent tomber ou changer de direction alors que vous êtes en mer, rentrez au bord aussi vite que possible. Évitez de naviguer après le coucher du soleil.



De manière générale, restez aussi loin que possible des gros obstacles.

Les immeubles, les collines, les falaises, les petites îles et même les pentes abruptes peuvent causer des vents dangereux, turbulents, imprévisibles et très puissants. Les zones sans vent se trouvent derrière les gros obstacles. Si vous naviguez dans une zone de vent turbulent ou à l'abri du vent, votre kite va probablement tomber dans l'eau. Il sera presque impossible de redécoller.
Les autres effets du vent à considérer sont les courants ascendants et descendants. Ces courants se produisent quand le vent est accéléré vers le haut ou vers le bas parce qu'il suit le relief, comme les dunes de sable ou les falaises. Quand le vent rencontre une pente sur la plage, il peut augmenter au-delà de 200% ! C'est pourquoi on peut voir les oiseaux planer dans des vents très légers : ils utilisent les courants ascendants.

Si vous allez faire du kitesurf sur un nouveau site :

- Emmenez toujours tous vos kites. Le temps peut changer rapidement et vous pourriez avoir besoin d'un kite plus grand ou plus petit.
- Demandez aux kitesurfeurs locaux s'il y a des effets de vents à envisager.
- Vérifiez auprès des locaux s'il y a des effets de marées qui pourraient cacher des dangers ou s'il y a des courants dangereux.

Si vous n'êtes pas sur du vent ou du site, rappelez-vous la chose suivante :

« Il vaut mieux être sur la plage, en désirant être en mer, qu'être en mer, en désirant être sur la plage »

Les prévisions et les effets du vent simplifiés

1. Vérifiez toujours les prévisions de la météo, du vent et des marées avant d'aller naviguer.
2. Rappelez-vous qu'une prévision n'est qu'une prévision et que vous devez vérifier les conditions réelles sur place.
3. Demandez aux kitesurfeurs locaux des informationssur les courants, les effets du vent et les marées. En cas de doute, ne sortez pas.

L’évaluation du site

Quand vous êtes sûr d’avoir un vent en biais vers la plage, que vous connaissez la vitesse du vent, que vous avez choisi la bonne taille de kite, il est temps de vérifier si votre spot permet de naviguer en toute sécurité.

Les dangers que l’on peut rencontrer sur la plage :

- Les objets durs que vous pourriez heurter tels que les rochers, les murs, les routes, les voitures ou les bâtiments
- Le sable ou la boue qui pourraient vous déstabiliser. Le sable dur, les pierres saillantes ou les morceaux de verre
- Les lignes du kite
- Les autres kitesurfeurs
- Les usagers de la plage comme les pêcheurs, les promeneurs

Les dangers que l’on peut rencontrer dans l’eau :

- Tous les objets durs que vous pourriez heurter comme les rochers, les murs, les pontons, les bouées ou les îles
- L’eau peu profonde en dessous du niveau du genou
- Les vagues, les courants
- Les autres usagers de la mer comme les baigneurs, les surfeurs, les windsurfeurs, les bateaux, les autres kitesurfeurs et tous les objets flottants
- Les marées basses qui peuvent révéler des dangers cachés sous la surface
- La faune marine comme les méduses et les requins

Comment rendre ces dangers plus acceptables ?

- Premièrement, assurez-vous d'être conscient de tous les dangers possibles du lieu choisi.
- Renseignez-vous auprès des autres kitesurfeurs, pêcheurs, surfeurs et vérifiez sur internet.
- Si vous estimez que le site n'est pas sûr pour la pratique du kitesurf, changez simplement de lieu. S'il n'ya pas d'autres kitesurfeurs sur place, demandez-vous pourquoi.
- Restez sous le vent des dangers. Quand vous naviguez, vous n'êtes pas tirés par le vent, vous allez avec le vent. En vous plaçant sous le vent des dangers, vous éliminez la possibilité d'être poussé vers eux.

- Enfin, gardez vos distances. C'est le meilleur moyen d'améliorer votre sécurité parce que cela vous laisse du temps pour réagir et activer votre système de sécurité.

<u>La distance minimum entre vous et les obstacles doit être de :</u>

<u>Deux longueurs de lignes soit 50 à 70 mètres</u>

Les causes les plus communes d'accident en kitesurf sont le résultat de :

- **Décollages peu sûrs avec trop de puissance ou en étant trop près d'obstacles dangereux.**
- **Chutes dans une eau peu profonde, en dessous du genou.**

Demandez-vous :

Est-ce que mes compétences sont suffisantes pour naviguer sur ce spot ?

Quand vous êtes en stage d'apprentissage, faites en sorte d'avoir beaucoup d'espace, loin de tous les dangers. Il est plus facile au début de pratiquer sur une eau plate, peu profonde et dont le niveau est au-dessus du genou et en dessous de la hanche.

« Pour votre première session en autonomie, évitez l'eau profonde, à moins d'avoir eu vos leçons en eau profonde et d'être convaincu de pouvoir récupérer votre planche et de faire une self-rescue si les choses tournent mal. Il est judicieux d'éviter les grosses vagues. Elles sont toujours plus grosses en mer que ce qu'elles paraissent depuis la plage. Évitez les endroits surpeuplés et les endroits où il y a des obstacles dangereux dans l'eau ou sur la plage. »

Evrim Blauth – Musicien kitesurfeur

La“marche de la honte”

Naviguer en remontant au vent permet de gagner du terrain et de se déplacer en faisant des zigzags dans la direction d’où vient le vent ou au moins revenir à son point de départ. La « marche de la honte », c’est quand vous devez marcher pour revenir à votre point de départ parce que vous ne pouvez pas naviguer en remontant le vent.

Quand vous apprenez le kitesurf, vous dérivez petit à petit avec le vent. Aucun débutant ne remonte au vent de suite. Alors, vous devez prévoir un peu de marche pour revenir où vous étiez.

Si vous avez fait une pause dans votre pratique et que vous avez oublié la position subtile de la navigation en remontant au vent, il ne fait aucun doute que vous allez dériver avec le vent. Si vous avez un kite qui est trop petit ou si le vent tombe, alors vous allez dériver avec le vent.

C’est pourquoi il est important de vérifier qu’il n’y ait aucun danger dans la zone sous le vent. Que vous soyez expert ou débutant, s’il y a des dangers sous le vent, comme des baigneurs, des rochers, une digue ou des bateaux alors vous devez être conscient que si vous ne pouvez pas naviguer en remontant au vent pour quelque raison que ce soit, vous allez dériver rapidement vers ce danger.

Si vous avez beaucoup d'espace, vous devez savoir à quelle vitesse vous dérivez avec le vent. Quand vous vous concentrez sur l'apprentissage ou que vous prenez du plaisir, il est très facile de perdre de vue votre position. Dériver sur une grande distance sous le vent signifie que vous allez avoir une longue marche pour revenir. Vous pourriez également vous retrouver dans cette situation du fait de votre propre volonté, ce qui peut aussi être dangereux parce que personne ne vous verra si vous rencontrez des problèmes et que vous avez besoin d'aide.

Les règles de sécurité

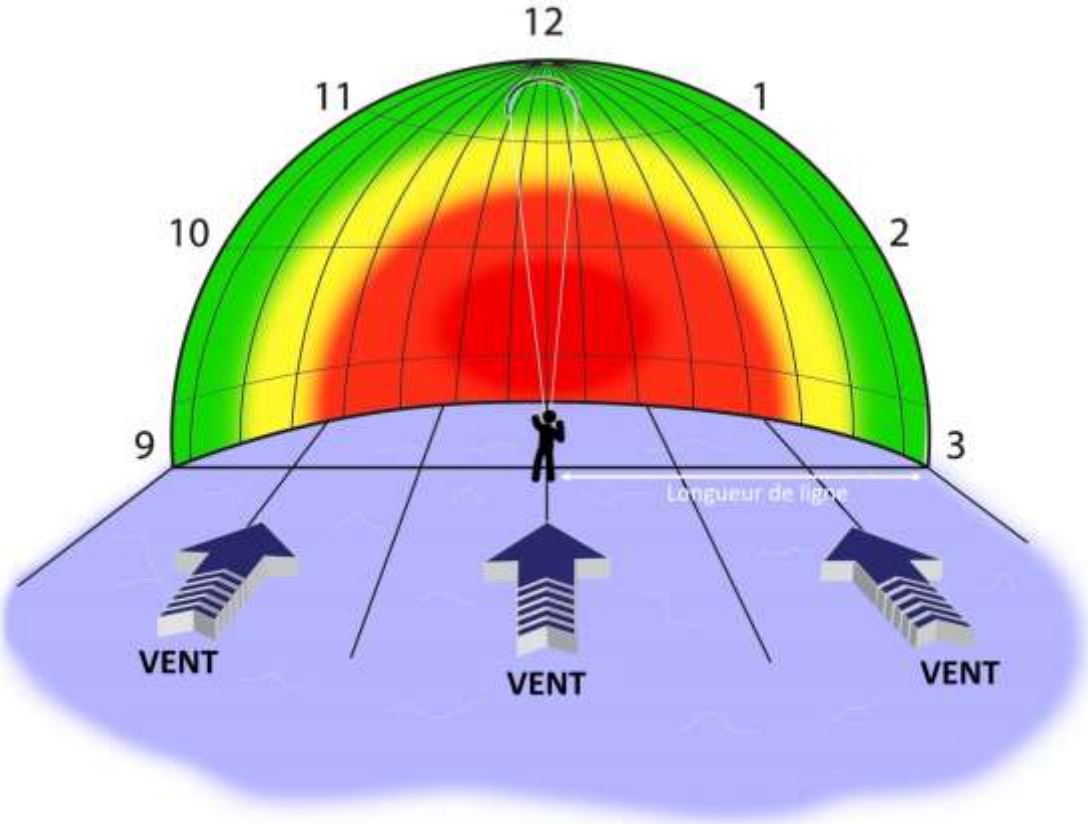
- **Évitez de pratiquer seul.**
- **Dites à quelqu'un ou vous allez et à quelle heure vous reviendrez.**
- **Étudiez, comprenez et pratiquez la self-rescue et le pliage complet en eau profonde.**
- **Étudiez, comprenez et pratiquez l'atterrissage seul dans toutes les forces de vent et dans tous les types de lieux.**
- **Gardez un vieux téléphone mobile dans un sac imperméable dans votre combinaison.**

L'évaluation du site simplifiée

1. Prenez toujours cinq minutes avant chaque session de kitesurf pour vérifier quels sont les dangers potentiels et décider si votre site est approprié à votre niveau de compétence.
2. Décollez et naviguez aussi loin que possible des dangers potentiels. Si vous avez un doute, ne sortez pas.
3. Les eaux peu profondes sont les principales causes de blessures en kitesurf. Restez dans un niveau d'eau au-dessus du genou.

La fenêtre de vent

Avant de faire voler votre kite, vous devez comprendre la fenêtre de vent.



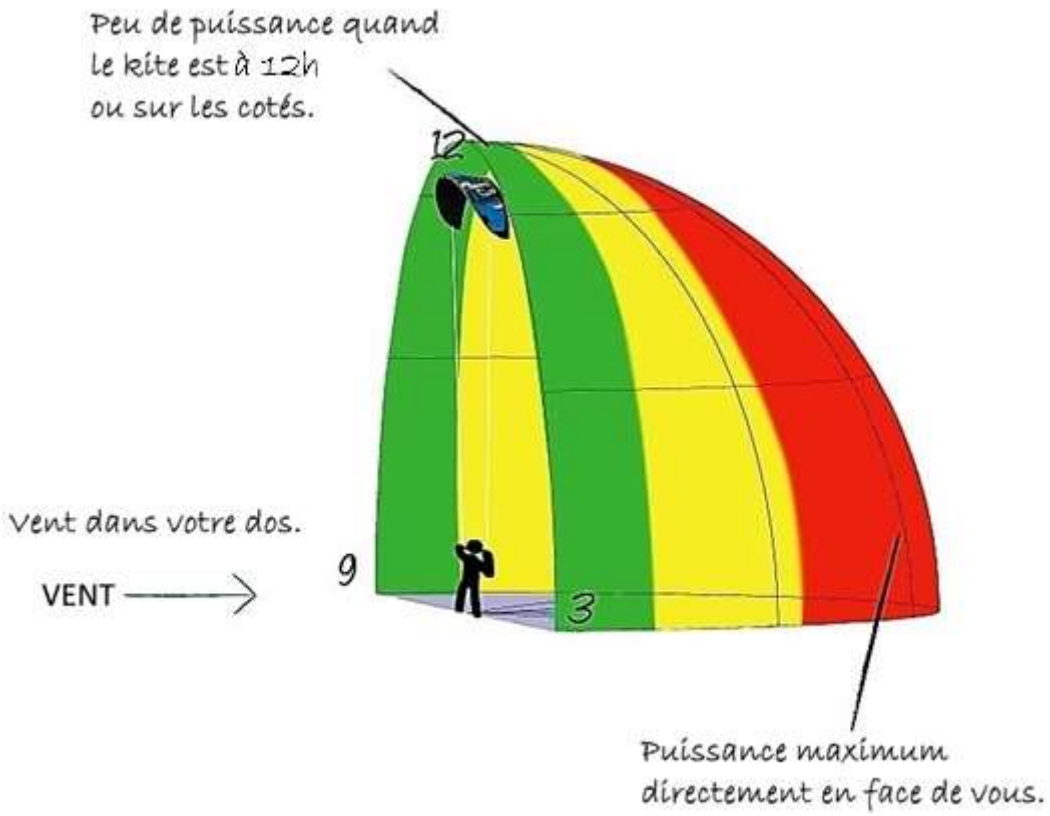
Quand vous pilotez un kite, vous devez avoir le vent dans votre dos. Quand vous êtes debout, avec le vent dans le dos, la fenêtre de vent est directement en face de vous.

La fenêtre de vent forme un demi-cercle. Elle est numérotée comme une horloge. Avec le vent dans votre dos, si votre kite est à 9h, alors il est sur votre gauche. Si le kite est au-dessus de votre tête, il est à 12h. Si votre kite est sur votre droite, il est à trois heures. Entre ces positions, il y a les nombres de l'horloge et de gauche à droite 9, 10, 11, 12, 1, 2 et 3.

La taille de la fenêtre de vent a exactement la même longueur que vos lignes de kite. Quand vous placez votre kite sur le demi-cercle à 9, 10, 11, 12, 1, 2 et 3h, celui-ci est dans la zone sans puissance. Dans ces positions, votre kite tire le moins.

Avec le vent dans le dos, la zone de puissance est en face de vous. C'est là que la fenêtre de vent n'est plus un demi-cercle en deux dimensions. Elle devient un quart de sphère en trois dimensions.

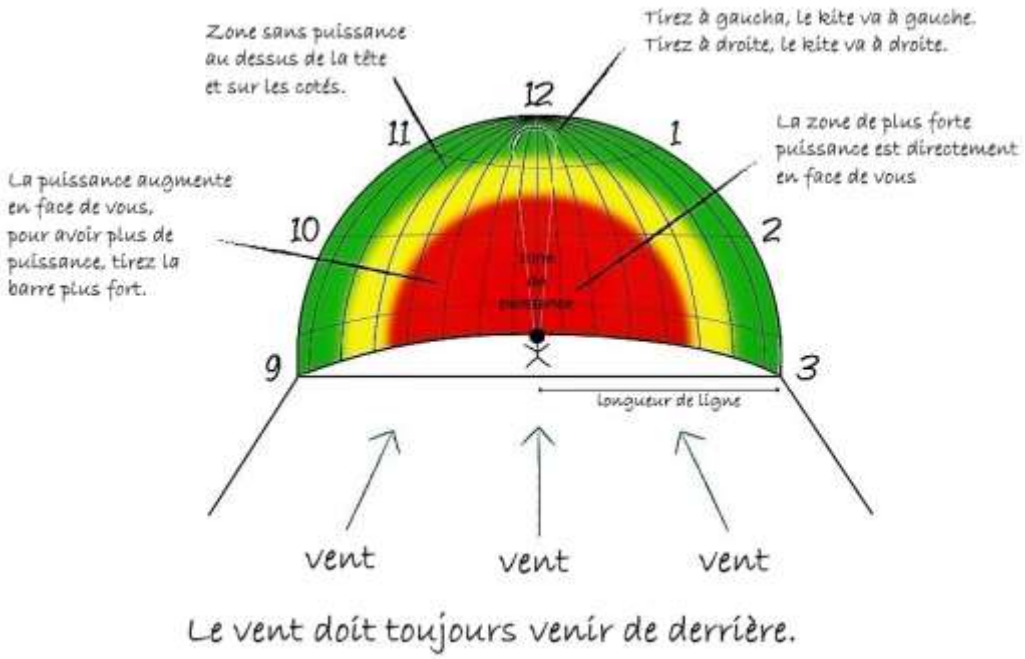
Plus vous piloterez votre kite en face de vous, plus vous sentirez de puissance. La plage de puissance maximale se situe directement en face de vous.



Essayez ces exercices simples pour comprendre la fenêtre de vent :

- Debout, avec le vent directement dans votre dos, tendez vos bras pour former un T avec votre corps. Votre main gauche est placée à 9h et votre main droite est placée à 3h. Ces bords extrêmes de la fenêtre de vent sont les endroits où il y a le moins de puissance.
- Si vous gardez vos bras tendus et que vous les bougez pour frapper vos mains directement au-dessus de votre tête, votre bras gauche va passer par 9, 10 et 11h. Votre bras droit va passer par 3, 2, et 1h. Ils vont se rencontrer à 12h. Ces zones sont sans puissance.

- Revenez à la position bras tendus avec le corps en forme de T avec le vent dans votre dos. La main gauche est à 9h, la main droite est à 3h. Bougez vos bras pour qu'ils se rencontrent en face de vous comme si vous applaudissiez. Quand les deux mains se rencontrent, elles pointent la zone de plus forte puissance de la fenêtre de vent.



Comment piloter votre kite dans la zone sans puissance ?

Soyez doux. Si vous tirez doucement votre barre sur la gauche, votre kite va bouger doucement sur la gauche. Si vous tirez doucement votre barre vers la droite, votre kite va se déplacer vers la droite. Par exemple, pour déplacer votre kite de 9 à 10h, tirez doucement sur votre main droite. Pour déplacer votre kite de 2 à 1h, tirez doucement sur votre main gauche.

Votre kite ne va pas rester automatiquement en place dans la fenêtre de vent. Vous devez le garder sous contrôle. Si vous lâchez barre, votre kite va simplement tomber. Pour garder votre kite dans une position comme à 12h, vous devez réaliser des petits mouvements de correction.Si votre kite se déplace légèrement sur votre droite alors vous devez tirer doucement sur votre main gauche. Si votre kite bouge légèrement vers la gauche, vous devez tirer doucement sur votre droite.

Comment piloter votre kite dans la zone de puissance ?

Imaginez que le vent est directement dans votre dos et que votre kite est au zénith à 12h.

Pour obtenir de la puissance, vous devez faire en sorte que votre kite traverse la zone de puissance en face de vous. Pour cela, vous devez manipuler la barre avec un peu plus d'amplitude. Cela va faire tourner votre kite plus vite et il traversera la zone de puissance.

Note : Votre kite ne va pas rester naturellement dans la zone de puissance. Vous devez le maintenir à cette place en le déplaçant de haut en bas ou en lui faisant faire des huit. Cela s'appelle…

La recherche de puissance

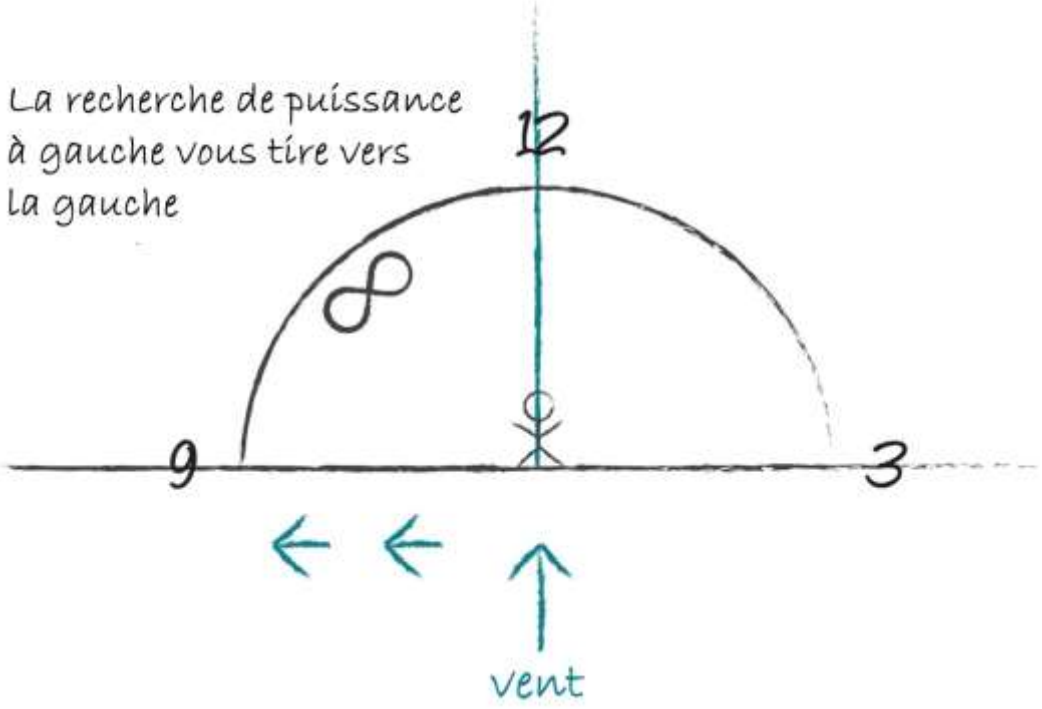
Quand vous regardez les autres kitesurfeurs, vous verrez qu'ils gardent leur kite sur la droite ou la gauche à 10 ou 2h la plupart du temps.

Le kitesurf, c'est simple.Vous allez là ou va votre kite.

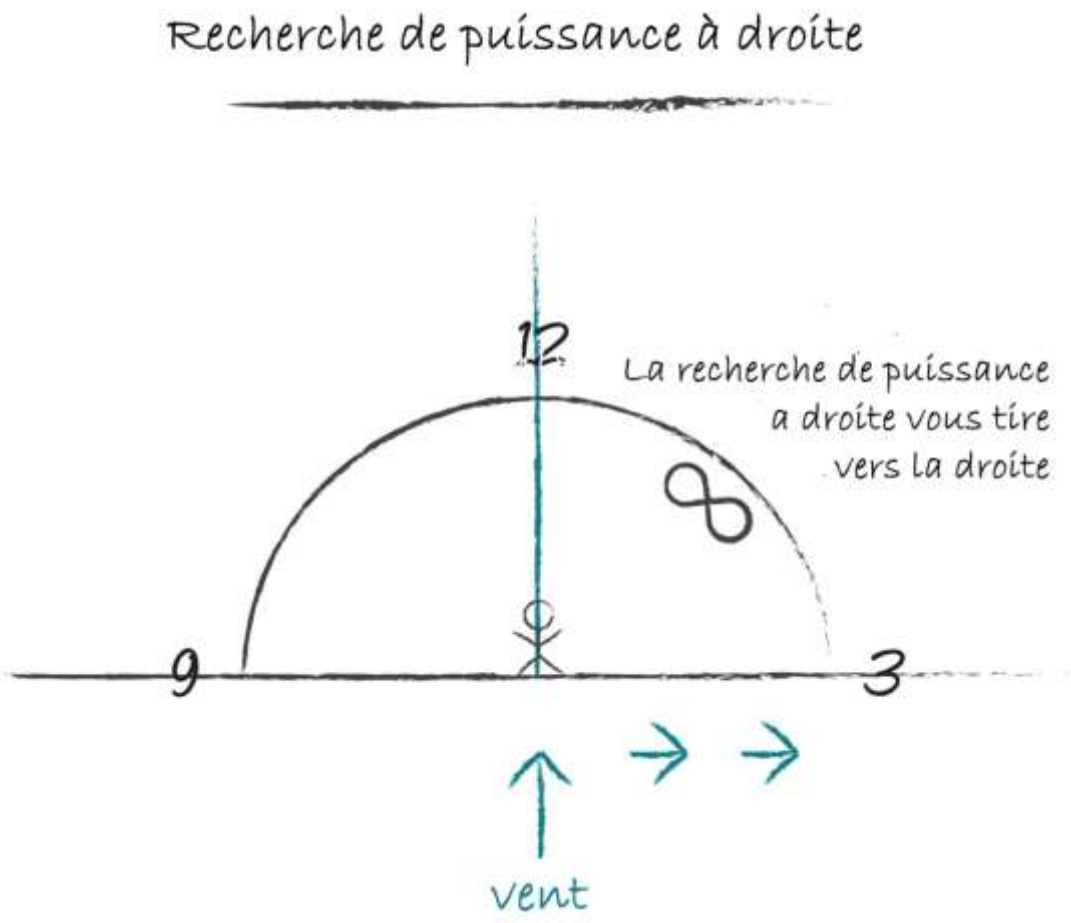
Vous devez apprendre comment exploiter la puissance de votre kite en le maintenant dans une direction. Si votre kite bouge dans toute la fenêtre de vent, la puissance sera incohérente et le kite vous tirera dans différentes directions rendant la navigation sur un bord presque impossible.

Pour obtenir une puissance constante dans une direction, vous pilotez votre kite pour qu'il dessine une forme de huit sur la gauche ou la droite de la zone de puissance. Ce mouvement est appelé la recherche de puissance ou la relance d'aile.

Recherche de puissance à gauche



Plus le mouvement de recherche de puissance est petit, plus la puissance est stable et utilisable.Vous utilisez la recherche de puissance pour vous tirer quand vous faites la nage tractée, le waterstart ou quand vous voulez accélérer en navigation.



La fenêtre de vent simplifiée

1. Placez-vous toujours dos au vent
2. La zone sans puissance est à votre extrême gauche, à votre extrême droite et au-dessus de votre tête.
3. La zone de puissance est en face de vous et la puissance maximale est en face de votre visage.

Les règles de conduite

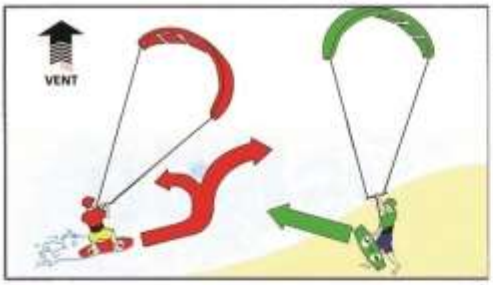
Avant d'aller sur l'eau, il est important de connaitre et de comprendre les règles de conduite internationales en kitesurf.

- Évitez les collisions à tout prix. – La règle la plus importante.
- Laissez la priorité à tous les autres usagers de la mer. – Les kitesurfeurs n'ont pas de priorité.
- Les kitesurfeurs qui ont décollé leur aile et qui entrent dans l'eau ont la priorité sur ceux qui naviguent déjà. – Piloter un kite sur la terre peut être dangereux.
- Si deux kitesurfeurs sont en train de naviguer face à face, celui qui se déplace vers la droite a la priorité.
- Lorsque vous vous croisez, le kitesurfeur au vent remonte et le kitesurfeur sous le vent descend le vent.
- Le kitesurfeur qui est au vent laisse la priorité au kitesurfeur qui est sous le vent. – C'est parce que le kitesurfeur qui est sous le vent est dos au vent et ne peut pas voir le kitesurfeur qui est au vent.
- Laissez la priorité aux kitesurfeurs qui présentent des difficultés à contrôler leur équipement. – Les débutants sont imprévisibles.
- Le kitesurfeur qui navigue sur une vague a la priorité. – C'est parce qu'il ne peut pas changer de direction rapidement.

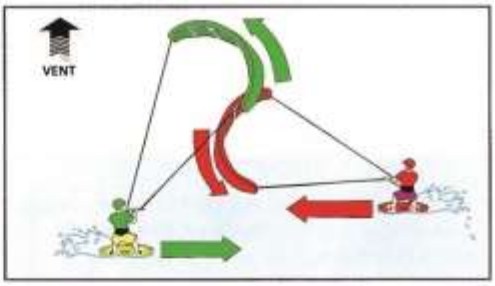
Les signes internationaux

- **Main posée sur la tête** = S'il vous plait, aidez-moi à décoller ou atterrir mon kite.
- **Pouce en l'air** = Lâchez le kite, je suis prêt à décoller.
- **Pouce en bas** = Ne lâchez pas aller le kite, annulez le décollage.
- **Mains agitées en l'air** = J'ai besoin d'aide en urgence.
- **Main qui s'écarte en partant de l'estomac vers le coté** = Déclenchez votre système de sécurité principal.
- **Signe de main sur la gorge** = Déclenchez votre système de sécurité final.

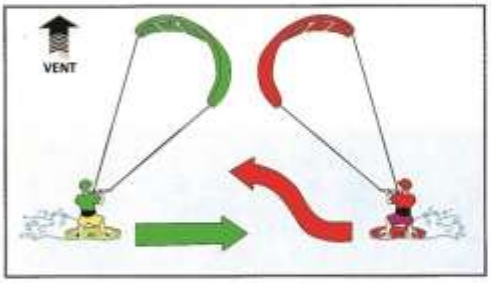
Règles de conduite



Laissez la priorité au kitesurfeur qui entre dans l'eau. Etre sur la plage avec un kite est plus risqué qu'être sur l'eau. Laissez toujours les autres entrer dans l'eau même si cela implique de vous éloigner avant de revenir vers la plage.

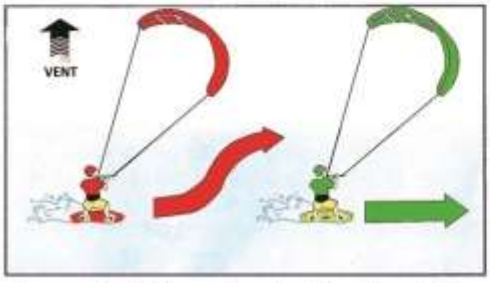


Quand on croise quelqu'un d'autre, le kitesurfeur au vent « upwind » doit mettre son kite en haut et le kitesurfeur sous le vent « downwind » doit mettre son kite en bas.

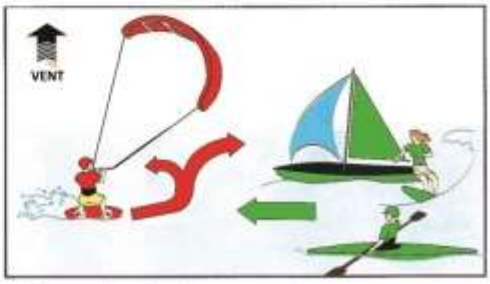


Dans une rencontre face à face, laisser la priorité au kitesurfeur qui se déplace sur sa droite.

Laissez la priorité aux kitesurfeurs en difficulté. Vous devriez laisser de l'espace aux kitesurfeurs sans planche ou qui paraissent en difficulté.



Lorsqu'un kitesurfeur double, il ne doit pas gêner l'autre pilote et doit garder une distance appropriée pour ne pas le perturber.



Laissez la priorité aux autres usagers de la mer. Rappelez-vous que même si vous avez la priorité, évitez la collision pour préserver la réputation du kitesurf en tant que sport sûr et respecté.

La version complète de ce livre est disponible en version papier et ebook sur Amazon.fr. Il couvre tout ce que vous devez savoir pour devenir un Kitesurfer entièrement indépendant. Cliquez sur le lien pour voir ...

https://amzn.to/2Ks9jVh

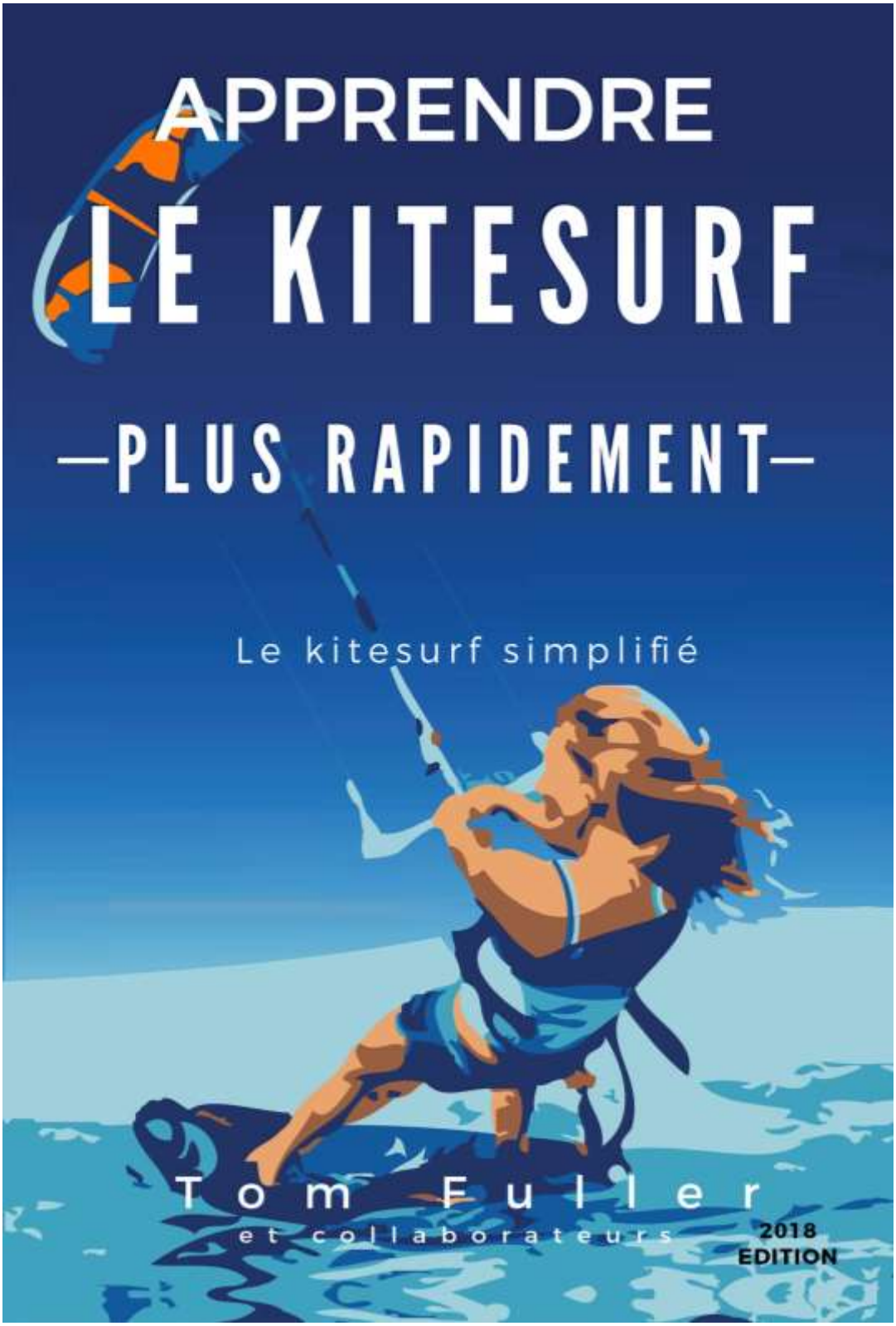
OZONE

INSPIRED BY NATURE · DRIVEN BY THE ELEMENTS

APPRENDRE LE KITESURF

—PLUS RAPIDEMENT—

Le kitesurf simplifié



Tom Fuller
et collaborateurs

2018
EDITION