Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 37 (1980)

Heft: 7

Artikel: Skieurs, à vos planches!

Autor: Joubert, G.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997275

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: 17.07.2025

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

Skieurs, à vos planches!

Tiré de Ski-Flash Magazine/G. Joubert
Photos: A. Allemand

La planche à voile? un engin pour skieurs! Motivations communes, aptitudes physiques semblables, techniques voisines. Trois millions de skieurs en France, un million de planchistes. Pourquoi pas deux millions cette année, trois millions l'an prochain? Ski-Flash Magazine, pour pousser ses lecteurs vers la planche, a demandé aux techniciens du G.U.C., créateurs de la première compétition skis-planches, de déployer leurs arguments pour vous convaincre...

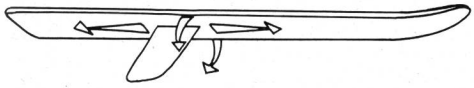
La saison de ski est finie, qu'allez-vous faire? Du jogging? C'est un peu lent, monotone. Alors du footing ou du vélo? là au moins on se défonce! Oui, mais ce n'est guère plus distrayant, ni absorbant au plan de la recherche technique. L'esprit trop disponible a le temps de ruminer ses soucis...

Alors le voilier, la régate? Oui, pour le cadre, non pour l'engin trop long à mettre en œuvre, insuffisamment mobile pour procurer au skieur cette légèreté, cette sorte d'apesanteur qui est devenue sa drogue.

Il y a bien le trial, le moto-cross, la moto même, mais tout ce bruit après le grand silence de la montagne... c'est littéralement insupportable.

Reste cet engin merveilleux, dernièrement né, dérivé du surf hawaiien – et non du voilier – plus rapide que la vague, plus rapide même que le vent, avec lequel vous pourrez partir à l'aventure sur l'eau, comme hier vous plongiez sur les pentes enneigées.

Vous passez à votre garage, en cinq minutes vous chargez la planche sur votre porte-skis, vous observez le vent, et cap sur le lac x ou la plage y.



Tout comme le ski, la planche, du fait de sa dérive, fuit plus facilement sous le corps vers l'avant ou vers l'arrière, que sur les côtés. La dérive, en facilitant les mouvements de bascule latérale de la planche, complique l'équilibre latéral tout comme le fait la morsure des carres d'un ski dans un virage freiné ou coupé.

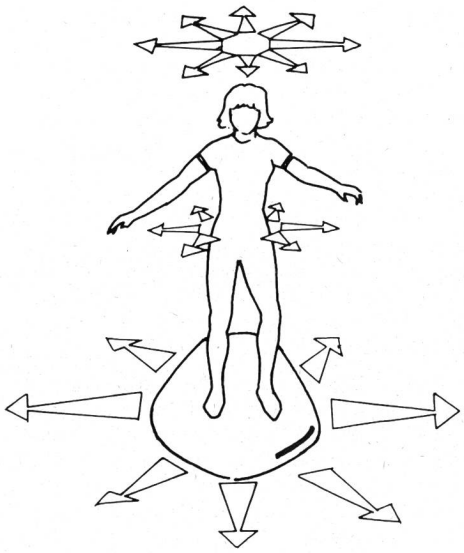
Amis skieurs de tous âges, croyez-nous: la planche à voile est un engin fait pour vous.

- Elle répondra parfaitement à vos besoins affectifs.
- Elle vous permettra d'exprimer pleinement les qualités physiques que le ski vous a fait acquérir.
- Elle utilisera quantité de réflexes d'équilibre et de mécanismes moteurs que vous aviez déjà acquis...

Le ski, la planche à voile: deux engins merveilleux

Par le cadre de leur pratique

Quels plus beaux spectacles que d'immenses champs de neige ou de vastes plans d'eau changeant de visage à toutes les heures?

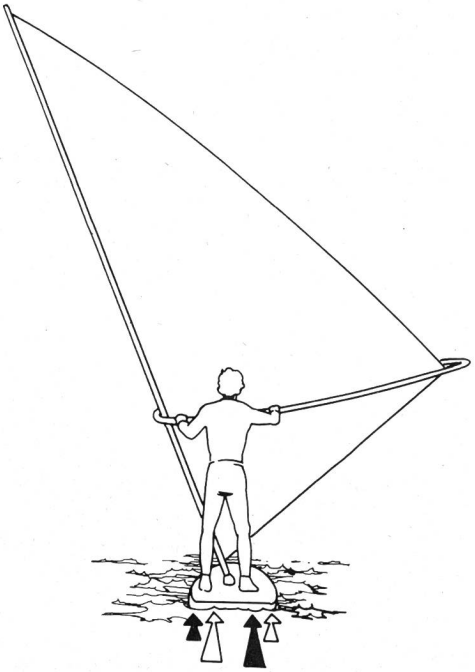


Pieds écartés et bien collés à la planche, le débutant doit d'abord découvrir un nouvel équilibre.
Tout comme le skieur débutant, il le trouvera plus vite s'il réussit à rester décontracté.
Les jambes de la planchiste ont été volontairement écartées.

Cette communion avec la nature que le planchiste sent, tout comme le skieur, lorsqu'il fend l'air avec son corps, pieds sur la neige... ou l'eau. Sensations inoubliables qui restent gravées en soi et qui créent un besoin, un véritable «manque», créateur de rêves et de désirs qui décupleront les joies rencontrées lors d'une nouvelle pratique...

Par la liberté qu'ils donnent à l'homme

Se jouer des bosses ou des vagues, du vent ou de la pente, de la neige profonde ou du clapot,



Vent arrière sur le clapot, l'équilibre latéral du planchiste est perturbé comme celui du skieur en schuss sur un terrain irrégulier.

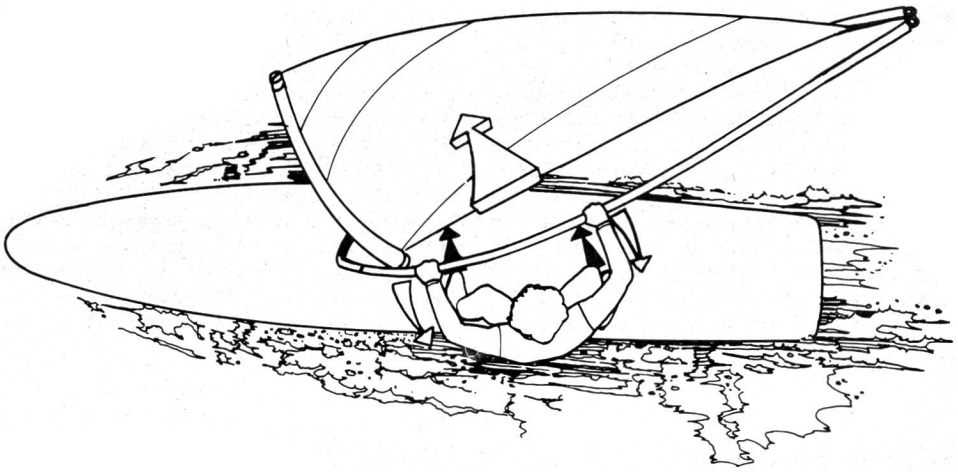
soulever des gerbes de poudreuse ou des tourbillons d'embruns, découvrir d'autres versants ou d'autres criques inabordables, chercher le hors-piste ou le grand large, sortir lorsque tout le monde rentre parce qu'on est sûr de son métier, faire le tour de Corse comme on fait Chamonix–Zermatt... c'est plus que se libérer des contraintes quotidiennes: c'est littéralement «s'éclater» dans le sens total que les jeunes donnent aujourd'hui à ce mot.

Et puis, la planche à voile c'est encore un peu l'aventure, la découverte collective d'un nouvel engin. Etre parmi les pionniers d'un sport, c'est toujours grisant surtout lorsqu'on a la certitude que demain le nombre des pratiquants sera multiplié par cent.

Deux engins merveilleusement techniques

On peut devenir bon skieur et planchiste en ignorant tout, ou presque tout, de la technique. Il se trouve que la simple acquisition des réflexes d'équilibre indispensables pour tenir sur ces engins s'accompagne de surcroît de l'acquisition automatique du minimum des réflexes nécessaires à leur pilotage. Le planchiste, comme le skieur, peuvent ainsi faire de la technique comme M. Jourdain faisait de la prose.

Par contre, la planche, comme le ski, a une technique d'utilisation qui doit répondre à un certain nombre d'impératifs mécaniques qui font que cette technique a une logique qui satisfait l'esprit. Cela est nettement moins évident pour un sport comme le tennis où l'on voit de très bons joueurs ayant la «vista» faire un peu n'importe quoi avec leur raquette et leurs jambes. De ce fait, à ski, sur sa planche, tout pratiquant qui s'intéresse – ou se passionne – pour la technique progressera plus vite et pourra mieux mesurer ses progrès. A condition, toutefois, que, comme à ski, il ne cherche pas à effectuer des manœuvres qui exigent une qualité d'équilibre qu'il n'aurait pas encore acquise. Dans ces deux sports, le sens de la mesure s'impose. Sans excès toutefois, car en planche comme à skis, à tout niveau de pratique, il faut savoir accepter la chute – et parfois même la rechercher – si l'on veut continuer à progresser. Ce goût de la recherche technique pourrait être la raison profonde d'une passion pour la planche que pourrait connaître un technicien passionné de ski.



Quand le bras gauche tire pour amener la voile, le pied gauche qui sert de point d'appui pousse devant lui sur la planche. Cette poussée, d'abord inconsciente, devient peu à peu consciente, puis volontaire. Elle sert ensuite à faire pivoter la planche pour remonter au vent. Inversement la poussée sur le pied avant fait abattre la planche sous le vent.

Par très légère brise, bonne attitude décontractée, jambes très légèrement fléchies, fesses rentrées. Cette planchiste, du fait de son attitude, est prête à réagir à tout changement de vent, tout comme le skieur se tient toujours prêt à réagir à tout relief de la piste.

Skieurs et planchistes: mêmes qualités physiques

Deux pratiques possibles: de manière décontractée ou en attaque

Je vous citerai deux anecdotes:

- Sur une mer agitée, par vent force 5, j'ai vu un bon planchiste enjamber les vagues, piquer sur leur flanc arrière, serpenter entre deux rouleaux, s'accélérer, pivoter sur place, solidement arrimé à sa voile et me semblant de ce fait inébranlable... J'ai eu le coup de foudre: je me suis aussitôt vu demi accroupi, comme sur mes skis, chevauchant les vagues comme je sais jouer sur les bosses, pilotant ma planche comme je sais piloter mes skis, trouvant là aussi mon équilibre par appui sur le haut du corps grâce à mon jeu de jambes, jouant avec les accélérations foudroyantes que le vent procure de façon semblable à la pente. J'en avais des fourmis dans les jambes, les reins, les bras... Le lendemain, j'achetai une planche – la meilleure bien entendu puisque je choisis toujours les meilleurs skis! Depuis, je progresse à pas de géant et je constate, chaque fois, que je passe du ski à la planche, que je suis musculairement prêt à encaisser de longues séances d'entraînement.

- Au bord d'un lac tranquille, dont la surface était à peine ridée par un souffle de brise, mon amie Christine observait une ravissante blonde élégamment campée sur une planche à voile au «design» admirable. Juste assez fléchie pour mettre en relief une cuisse et des fesses admirables, poitrine offerte et cheveux au vent, cette sirène glissait sur l'eau et virait de bord avec une grâce extrême. Elle s'amusait d'autant plus qu'elle devinait les regards d'envie qui la suivaient depuis la plage... Le lendemain, Christine démarrait en planche à voile... Aujourd'hui, elle ignore toujours ce que veut dire border, choquer, lofer ou abattre, de même qu'elle n'a jamais su ce qu'elle fait pour virer à skis, sur n'importe quelle neige et n'importe quel terrain. Mais sur sa planche, elle a acquis une aisance semblable à celle qu'elle a toujours eu sur ses skis: elle ne fait aucun effort, elle est belle, elle se fait plaisir... Et chaque jour, à son tour, elle déclenche de nouvelles vocations.

C'est en effet le propre de la planche à voile et du ski que de pouvoir se pratiquer de deux manières absolument dissemblables. Avec un minimum d'efforts, en jouant sur un équilibre et une finesse technique qui peuvent se développer par la simple pratique lorsqu'on possède une sensibilité musculaire suffisante. Ou de façon sportive en mettant pleinement en jeu ses qualités athlétiques – puissance musculaire en particulier – lorsqu'on cherche la difficulté et le rendement maximum.

Des attitudes et des efforts voisins

Le planchiste, comme le skieur, doit pouvoir tenir durant des heures en attitude demi-fléchie sans que ses muscles des mollets, des cuisses, des fesses et des reins ne se durcissent. En effet, la planche – tout comme les skis – a constamment des mouvements produits par le

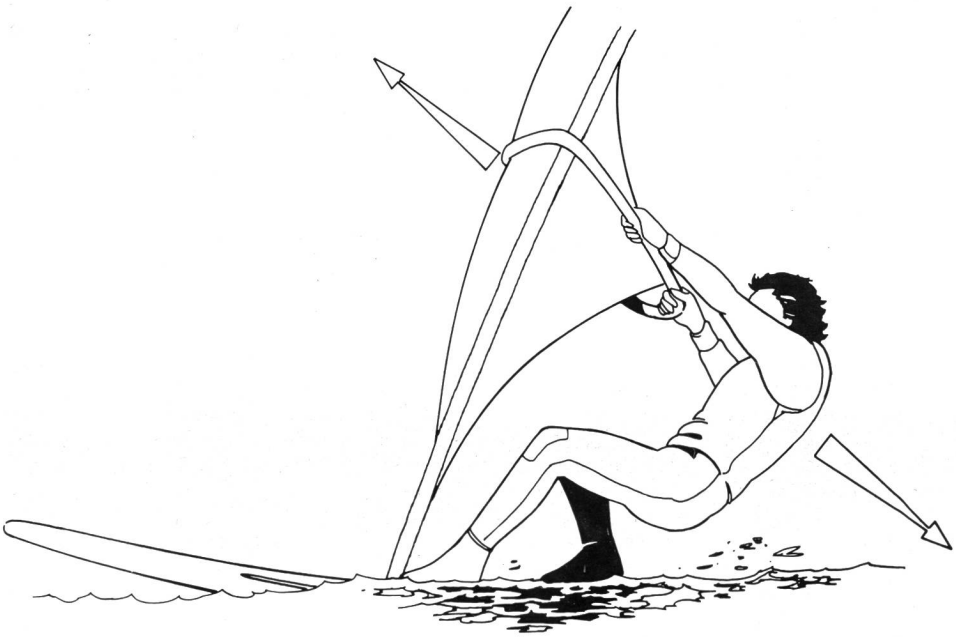
clapot, et ces mouvements ne doivent pas être freinés par les muscles du planchiste. Toute résistance à ces mouvements crée un risque de chute pour la planchiste débutant ou moyen, et un freinage doublé d'une fatigue pour le bon planchiste. Tenir la position fléchie tout en gardant une disponibilité musculaire que l'on qualifie généralement de souplesse, c'est avoir la qualité musculaire la plus nécessaire pour une bonne pratique du ski et de la planche à voile. Cette qualité n'est développée ni par la course à pied, le vélo, le tennis et la plupart des sports, elle est presque spécifique à la pratique du ski et de la planche. Cultivée avec l'un d'eux, elle est parfaitement profitable à la pratique du second.

Une adaptation musculaire

Cette adaptation à l'attitude n'implique pas nécessairement und développement du volume musculaire. Il s'agit surtout d'une adaptation du muscle à un travail particulier. Jolies skieuses , vous ne développerez pas plus votre musculature en faisant de la planche que vous ne l'avez développée en faisant du ski. D'autant plus que, si vous êtes adroite et si vous optez pour un pilotage en finesse, dans chacun des deux sports, vous découvrirez vite que vous pourrez adopter une attitude très peu fléchie... Sachez aussi qu'aux derniers championnats du monde «open», la ravissante Guadeloupéenne Marie Annick Mauss s'est intercalée en 16e position dans le classement hommes. Par contre, si vous aimez l'effort et si vous choisissez des vents, 4, 5, 6 ou plus pour sortir, même si vous êtes très bons skieurs, vous aurez besoin de toute votre puissance des jambes pour tenir votre planche, de toute celle de vos abdominaux – développée par vos avalements dans les bosses – pour garder les reins ronds, de tous vos dorsaux et de la solidité de vos épaules et des bras – acquise en vous cognant sur vos bâtons de ski – pour capter la force du vent et la transmettre à la planche.

L'audace va parfois contre la sécurité

Sortir en planche par trop gros temps, ou insuffisamment vêtu sur une eau très froide, c'est faire du hors piste en zone avalancheuse. Même avec un gros métier, une bonne connaissance de l'élément, c'et parfois jouer avec sa vie, et avec celle des sauveteurs.
En planche, comme à ski, l'audace ne permet pas de réussir l'impossible. Elle ne peut que permettre d'aller à la limite de ce qui est rendu possible par les éléments extérieurs, par une bonne connaissance de ceux-ci, et par un niveau technique acquis.
Certes, il est grisant d'aller à sa limite, ou même légèrement au-delà, mais sur planche comme sur skis, le jeu devient très vite dangereux.



Par vent fort, seul un recul du corps obtenu par bascule du dos vers l'arrière et flexion des jambes, fesses rentrées, peut permettre d'équilibrer la poussée du vent dans la voile.

Similitudes techniques

En planche comme à ski, trouvez d'abord l'équilibre.

Adoptez une attitude demi-fléchie voisine de celle que vous adoptez pour skier

Chevilles et genoux légèrement fléchis, buste plus redressé, pieds assez écartés, pieds bien collés à la planche, sentant le contact de celle-ci du talon à la pointe des orteils, buste, épaules et bras souples, prêts à rattraper toute amorce de déséquilibre.
Par temps calme ou vent très, très léger, habituez-vous à de légers rattrapages d'équilibre qui ressemblent à ceux qui permettent au skieur débutant de glisser en souplesse sur des pentes faciles. Faites osciller la planche sous vos pieds. Ensuite, déplacez vos pieds en glissant sur la planche, d'abord sans le mât, puis après l'avoir redressé. Faites pivoter la planche sous le mât avec vos pieds dans un sens, puis dans l'autre. Ce n'est qu'après avoir découvert un équilibre minimum que vous pourrez apprendre à partir, vous diriger, virer de bord. Et tout cela sans prendre une attitude bloquée semblable à l'attitude charette du skieur débutant.

Ne choisissez pas n'importe quelle planche

Il existe des tableaux qui les classent en planches d'initiation, polyvalente, ou compétition. Attachez une grande importance à leur stabilité et à leur maniabilité. Prenez une planche classée «polyvalente» si vous êtes un sportif doué destiné à progresser rapidement: vous aurez ainsi un engin comparable aux skis intermédiaires actuels – très bons pour débuter mais susceptibles de vous satisfaire jusqu'à vos premières compétitions. Sinon prenez une planche d'initiation. Cherchez aussi une planche en rapport avec votre poids. Il existe déjà des planches pour dames et, pour les plus légères, des planches «enfant», avec des voiles adaptées. Le poids du planchiste jouant un rôle essentiel dans la technique de la planche, celle-ci doit avoir un poids et une longueur – donc une inertie – en rapport. De même que des skis doivent avoir une longueur, une souplesse en flexion et en torsion adaptés au poids du skieur. Achetez aussi deux voiles, une moyenne et une petite (dite tempête). Si le vent est un petit peu trop fort, utilisez la seconde, car malheureusement on doit «faire avec le vent qu'on a» alors qu'à skis on peut presque toujours opter pour une pente plus faible.

Planchistes débrouillés, découvrez le jeu de jambes

Le débutant planchiste peut ne travailler qu'avec ses bras, mais ce n'est qu'une étape.

Avancer ou reculer le mât pour se diriger sous le vent (abattre) ou remonter au vent (lofer), tirer sur la voile (border) ou relâcher la voile (choquer) pour accélérer ou ralentir, tout cela se fait d'abord uniquement avec les bras, la masse du corps bien posée sur les pieds, servant de point d'appui. Mais si vous êtes un débutant qui ne se raidit pas, si vous réussissez à garder une certaine décontraction, vous allez sentir qu'en fait chacune de vos manœuvres crée certaines forces au niveau de vos pieds. Quand vous avancez ou reculez le mât, vous pesez plus sur le pied avant ou sur le pied arrière. Quand vous bordez la voile (en la tirant à vous), vous poussez devant vous avec le pied arrière. C'est un peu comme à skis: rappelez-vous de vos débuts. Vous tourniez le corps, les bras, comme vous le voyez faire à votre moniteur et rien ne se passait; puis vous avez appris à vous piloter avec les pieds. Ce sera votre avantage de skieur: vous apprendrez deux fois plus vite à travailler avec vos pieds.

A chaque mouvement des bras, un certain travail des pieds facilite la manœuvre. Poussée du pied avant pour abattre, du pied arrière pour lofer. Régulation du déplacement rectiligne au cours d'une longue bordée par d'incessantes poussées d'un pied ou de l'autre.

Cultivez cette mobilité des pieds

A skis, on la fait actuellement découvrir à des skieurs à peine débrouillés en leur inculquant des godilles en trace large plus ou moins rudimentaires.

Ce n'est que si vous avez déjà un peu compris le travail des jambes que vous pourrez démarrer en planche par vent un peu plus fort sans vous heurter à ce problème impossible à résoudre par la plupart des débutants: la remontée au vent involontaire lors du démarrage... remontée qui conduit à la chute. C'est l'avancée du mât avec une très forte poussée du pied avant sous le vent qui vous sauvera.

Allégements, prises d'appui et vissages pour devenir bon planchiste

Vous êtes skieurs, vous savez donc résister aux écrasements qui se produisent lorsque la pente devient moins forte, ou lorsque vous abordez une grosse bosse. Vous savez vous alléger par flexion pour ne pas vous faire catapulter par une bosse. Vous savez donc jouer avec la pesanteur. Vous devez aussi l'apprendre pour piloter votre planche.

Par très légère brise – force 2 ou petit 3 – la masse de votre corps bien posée à l'aplomb de vos pieds vous permet de résister à la poussée de vent, voire de chercher à l'accroître en bordant la voile (c'est-à-dire en l'opposant davantage au vent) sans risquer le déséquilibre. Mais si la brise grossit – force bon 3 ou plus – lors du démarrage ou lors d'une survente passagère, vous serez arraché de votre planche et projeté à l'eau dans votre voile.

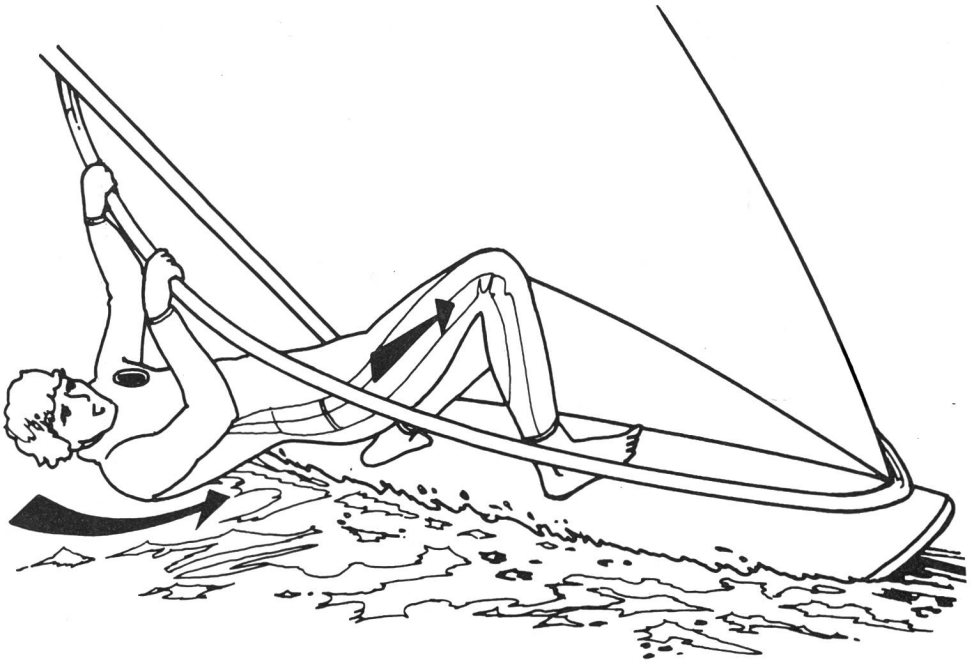
Vent arrière, une flexion-avalement facilite le franchissement de la crête de la vague, tout comme en ski, elle permet d'absorber les bosses.

Résistez au vent en tirant vers le bas sur le wishbone

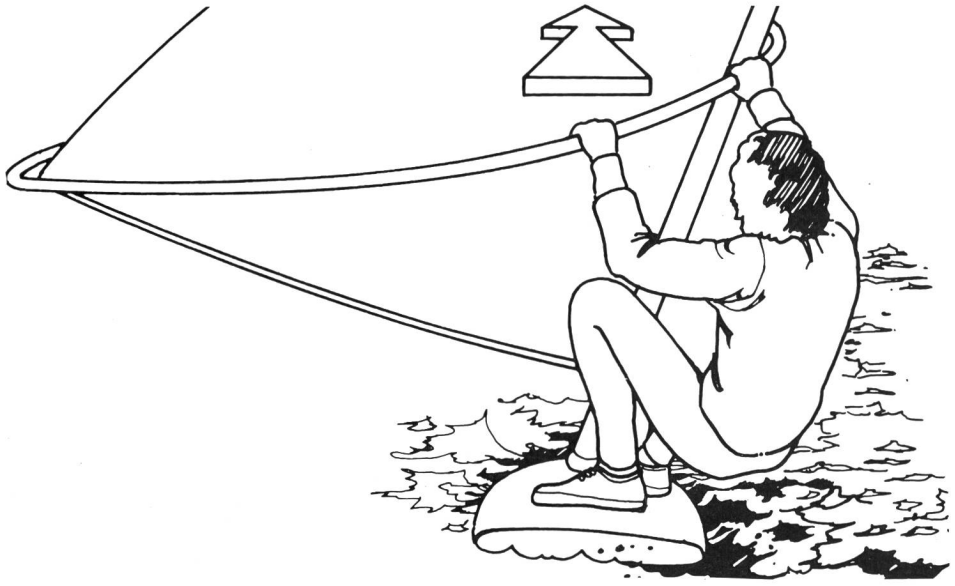
Pour cela, vous devrez apprendre à résister au vent par un jeu vertical des jambes qui n'est pas sans parenté avec celui du skieur. Fléchissant les jambes, vous pourrez tirer obliquement vers le bas, avec les bras, sur le wishbone, neutralisant ainsi l'augmentation de la poussée du vent. Votre flexion et votre traction se feront suivant un certain rythme, comme les flexions prises d'appui à skis. Votre geste sera passif dans un premier temps, dynamique dans le second, lorsque vous propulserez votre planche. La position fléchie, plus ou moins pendue par les bras au wishbone, sera une découverte décisive pour vous. Mais comme à skis, vous ne devrez pas fléchir les jambes n'importe comment.

Fléchissez genoux en avant en vous allégeant lorsque le vent faiblit

Comme à skis, vous ne devrez jamais fléchir les jambes sur votre planche en sortant les fesses, c'est-à-dire en les pointant vers l'arrière. Vous devrez au contraire toujours fléchir en les rentrant ventre poussé en avant, comme vous le voyez faire aux grands skieurs dans l'attitude



S'il se produit une brutale chute de vent, le planchiste, qui était dans l'attitude représentée sur le dessin précédent, réagit par simple relâchement musculaire des cuisses. Ses genoux partent instantanément vers l'avant – ils peuvent même se glisser sous la voile. Il se produit alors une retour du centre de gravité vers la planche, ce qui exclut le risque de chute arrière. Souvent, par une relaxation des cuisses semblable, le skieur laisse ses skis remonter devant lui contre une bosse.



Par vent fort de 3/4 arrière, une attitude en recul sur la planche lui permet de déjauger en partie et de «surfer». Tout comme le skieur en attitude de net recul peut godiller et virer en hydroglissage sur des neiges poudreuses profondes.

fléchie moderne que j'ai appelée l'attitude ronde dans laquelle dos, reins, fesses et arrière des cuisses décrivent une courbe continue.
Si vous êtes pendu à votre wishbone dans cette attitude, il vous suffira de vous relâcher et de laisser vos genoux fuir vers l'avant pour équilibrer une baisse du vent qui peut être brutale, imprévisible. Si, au contraire, vous avez les fesses pointées vers l'arrière, dans des circonstances semblables, elles ne tarderont pas à «passer au bouillon».

Combinez tractions et relâchements des bras avec votre jeu de jambes

A skis, vous jouez sur les prises d'appui et les allégements pour faciliter les pivotements des skis qui vous permettent de virer, godiller ou jouer dans les bosses. Faites de même sur votre planche. Allégement et poussée du pied avant sur une baisse de vent (dévente): votre planche avant sous le vent, votre voile prend aussitôt davantage de vent et vous êtes ramené vers l'avant en position équilibrée. Traction sur le wishbone et poussée du pied arrière sur une augmentation du vent (survente): votre planche lofe (elle remonte au vent), votre voile prend moins de vent et vous vous sentez aussitôt moins arraché par le vent.
C'est cette combinaison des flexions et redressements, avec tractions plus ou moins obliques sur le wishbone (travail dans un plan vertical) et des poussées d'un pied ou de l'autre qui produisent le pivotement de la jambe (travail dans un plan horizontal), qui constituent l'essentiel du travail du bon véli-planchiste.
Vous utiliserez d'abord, sur votre planche, une trace très large: vos efforts de pivotement s'apparenteront aux braquages plus ou moins rudimentaires de skieurs médiocres. Peu à peu, vous écarterez moins les pieds et les bras, tout en maîtrisant aussi bien le pivotement de votre planche: comme les fins skieurs godilleurs, vous serez passés aux vissages et aux pivotements surf skis à plat qui constituent le fin du fin de la technique du ski.

En planche comme à skis, les mouvements partent du centre du corps

Sans tomber dans certaines théories fumeuses issues de la pensée hindoue, on peut ramener l'origine des mouvements du skieur et du planchiste à un point central du corps situé anatomiquement près du nombril et mécaniquement proche du centre de gravité. D'où l'importance pour le skieur et le planchiste de bon niveau d'une solide musculature de la sangle abdominale, des muscles lombaires, d'une bonne intelligence des gestes de pivotement (appelés «vissages» à skis), de mobilisation latérale (appelés «angulation» et «anticipation» à skis), de mobilisation avant-arrière du bassin (rétro et antéversion).
D'où l'exclusion à ce niveau de tout effort de blocage qui, limitant la disponibilité musculaire et articulaire gênerait l'acquisition de gestes précieux.

D'où également une singulière limitation de l'intérêt des conseils que pourront vous donner vos amis ou votre moniteur s'ils ne s'attachent qu'à vos mouvements de bras ou de jambes en oubliant l'essentiel, et souvent en prenant les effets pour les causes.

Découvrez d'autres points techniques communs

- Vent arrière, pieds écartés sur le clapot, trouvez une indépendance des jambes semblable à celle que recherche le descendeur qui ne veut pas se faire déséquilibrer en glissant schuss sur une piste irrégulière. Dans ces circonstances, le skieur bâtit son équilibre par appui sur la masse du corps et rattrape ses amorces de déséquilibre par mobilisation des épaules et des bras. Le planchiste vent arrière, jambes souples, trouve de la même façon son équilibre en jouant sur sa voile. Ses pieds ne font que contrôler la trajectoire de la planche, comme ceux des skieurs contrôlent la trajectoire des skis.
- Pour escalader une vague, relaxez les jambes et les bras un peu comme vous le feriez à skis pour absorber une bosse. Puis profitez de la crête de la vague pour faire facilement pivoter votre planche – comme vous le feriez sur la crête d'une bosse – afin de mieux piquer sous le vent pour vous accélérer dans la descente qui suit. La remontée au vent pendant l'escalade de la vague, puis l'abattée qui suit ressemblent étonnamment au virage S qui est l'une des griseries du skieur moderne.

On a déjà vu, paraît-il, des skieurs évoluer sur la neige en surf pour se préparer aux vents arrière...

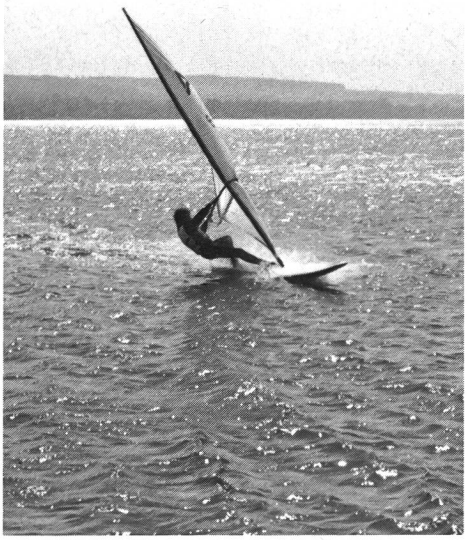
- A grande vitesse sur votre planche, découvrez qu'en reculant vos pieds et vos mains, votre planche déjauge légèrement, glisse plus vite et acquiert une nouvelle mobilité en pivotement, toutes découvertes que vous avez déjà faites à ski en utilisant ce que j'ai appelé l'hydroglissage sur neiges profondes.
- En déplaçant rapidement votre mât vers l'arrière et en pesant fortement avec vos pieds sur de la planche, braquez en travers du vent puis sautez sur l'autre bord pour virer vent debout. Vous croirez exécuter à skis ce coup de frein brutal qui est l'élément fondamental de la godille freinage.

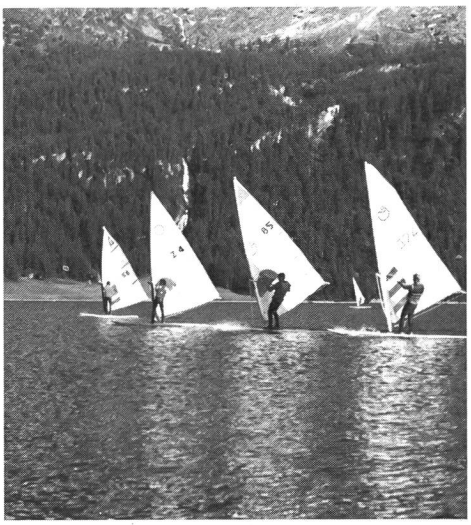
Vous trouverez d'autres similitudes et, bien sûr, bon nombre de dissemblances mais si vous devenez un très bon planchiste, vous serez frappé par la ressemblance des deux techniques dans deux de leurs aspects fondamentaux sur lesquels je voudrais m'attarder.

Devenez virtuoses de la glisse et oubliez votre engin

Trouvez la glisse, en planche comme à skis

Avoir la glisse c'est savoir éviter les moindres freinages, c'est exploiter toutes les possibilités de l'engin pour qu'il rencontre le moins de résistance possible sur l'eau comme sur la neige.
C'est d'abord une attitude d'esprit, une attention de tous les instants, un «état d'éveil» particulier qui décuple les sensations et fait instantanément découvrir les réactions les plus adaptées. C'est aussi disposer de mille trucs techniques qu'on découvre soi-même, ou qu'on tire discrètement de l'expérience d'amis plus qualifiés que soi. C'est enfin connaître quelques règles mécaniques simples qu'on ne peut transgresser impunément en planche comme à skis. Arracher la neige, trop la compresser en pesant irrégulièrement sur elle, cela correspond, en planche à voile, à créer par des gestes inadaptés ou trop brusques, des tourbillons inutiles dans l'eau ou dans le vent, ce qui revient à absorber inutilement de l'énergie, à gaspiller de la force motrice.
Le coureur à skis, comme le régateur en planche, se déplace dans deux éléments: l'air et la neige, l'air et l'eau. La recherche de l'aérodynamisme est essentielle pour le descendeur, le vent produit par la vitesse est l'ennemi. Pour le régatier moyen, le vent est l'allié, il s'appuie sur lui. Mais pour le fin régatier l'air est à la fois l'allié et l'ennemi: le vent pousse sur la face avant de la voile, et doit également l'aspirer par sa face arrière, mais il peut aussi la freiner sur l'arrière si des tourbillons se créent. L'ensemble planchiste-voile est véhiculé par le vent, mais il pénètre aussi dans une masse d'air qui lui résiste: son profilage aérodynamique, bien que moins décisif que son glissement sur l'eau, ne peut être négligé, surtout par petit vent. Pour les virtuoses, enfin, la glisse c'est aussi de pouvoir orienter toutes les forces propulsives dans l'axe des skis ou de la planche, et non en travers de celles-ci. Comme le champion de ski au cours de virages «coupés» en appui-talon, l'excellent planchiste, par fort vent, couche son mât vers l'arrière, rapproche l'axe de son corps de celui de la planche et réussit ainsi à filer comme une flèche, sans amorcer de dérive.





Considérez votre planche comme vos skis, parfaitement intégrée à votre corps

Rien de plus mauvais que de skier en regardant ses spatules, cela revient à agir sur ses skis et à observer leur réponse. C'est en quelque sorte agir contre eux. Alors que les oublier totalement en virevoltant dans un champ de bosses ou dans une poudreuse profonde de rêve, c'est en avoir fait de simples prolongements de vos pieds. Il doit en être de même de votre planche, de votre voile. Votre voile, et le vent dans votre voile, ce sont vos mains; votre planche et sa dérive, ce sont vos pieds... Vos sensations tactiques et musculaires vous apportent plus d'informations que l'observation du placement de votre planche et de votre voile. Ne bougez pas inutilement de l'eau sous votre planche, de l'air dans votre voile, vous serez en pleine communion avec les éléments, vous vous adapterez à eux sans vous en rendre compte. Vous vous sentirez bientôt aussi libre que l'oiseau dans l'air et, un jour peut-être, vous en acquerrez l'aisance et l'efficacité, à l'image de ces très jeunes planchistes qui, tous les ans, viennent bousculer le classement mondial des champions de planche confirmés.
La planche est un sport jeune. Les Français ont fait leurs débuts quelques années après les Hawaiiens et les Américains, ils se sont pourtant classés individuellement et collectivement de façon admirable aux derniers Championnats du Monde. Une dynamique positive existe donc en France dans le domaine de la planche à voile – on aimerait qu'il en soit autant pour le ski – profitez-en, ouvrez-vous sans hésiter à ce sport nouveau.

Skieurs, tous à votre planche à voile!