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

Rubrik: Notre leçon mensuelle

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: 12.07.2025

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

NOTRE LEÇON MENSUELLE

Planche à voile

Textes, dessins et photos:
Alain Allemand
Françoise Huguenin

Lieu: au bord de l'eau
Thème: premiers contacts avec l'eau
But: pratique du départ

Matériel:
- planche à voile complète
- vêtement isothermique
- chaussures de surf ou savattes de gymnastique
- un ballon en caoutchouc

Classe: 6 à 8 participants
Durée: environ 2 heures

Mise en train/préparation
(30 minutes)

- Travail d'accoutumance à l'aide du simulateur

Exercice:

- levée du gréement
- manœuvre des mains pour le départ
- position des pieds
- Préparation et montage du matériel
- Mise à l'eau

Phase de performance
(50 minutes)

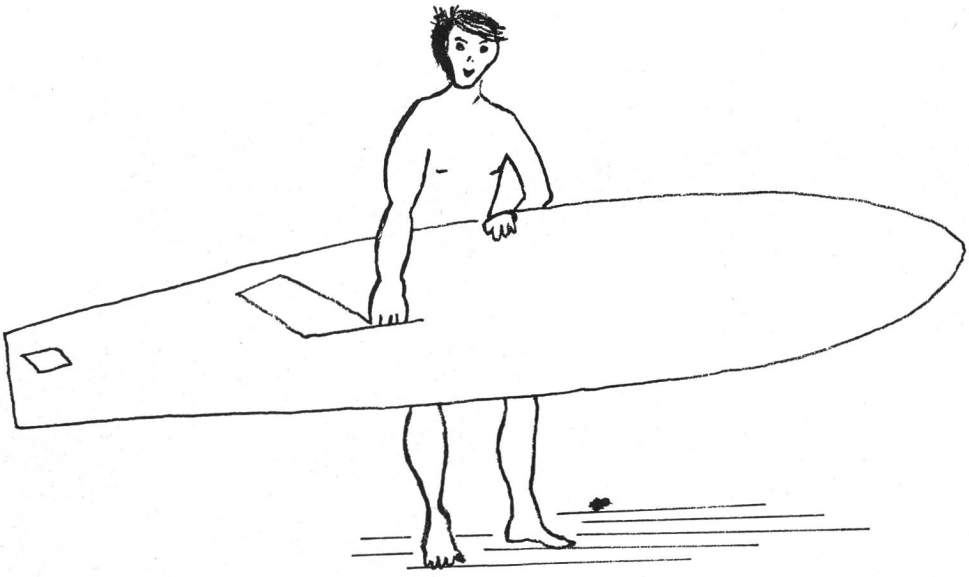
Exercices de balance

A plat-ventre ou à genoux sur la planche

à l'aide de ses 2 mains, la faire
- avancer
- reculer
- tourner

Debout sur la planche

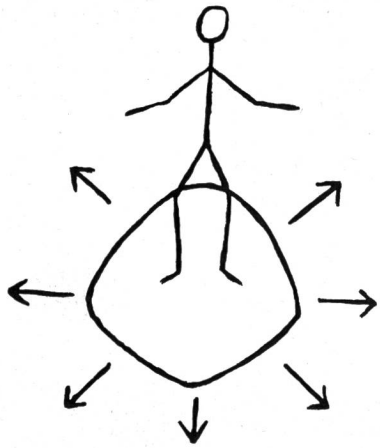
- Sauts avec demi-tour



La meilleure façon de porter la planche est de la saisir sous les bras, avec une main dans le puits de dérive.

S'abstenir de porter la voile tendue car elle pourrait se gonfler et se faire emporter par le vent. Tenir le mât toujours dans la direction du vent. Saisir d'une main le wishbone, de l'autre le mât et veiller à ce que la voile se situe au-dessus de la tête.

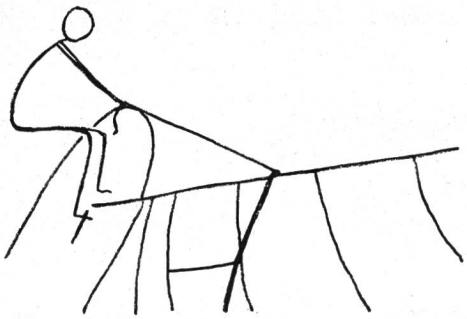
- Courir en av., en arr.
- Faire des pirouettes
- Appui renversé (le «poirier»)
- Faire tourner la planche avec ses pieds



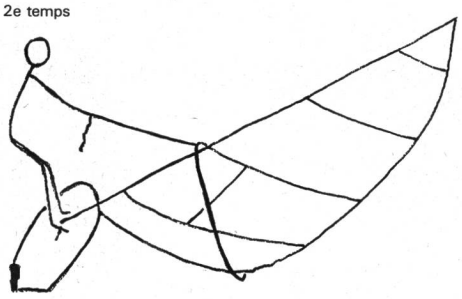
Position de base et levée de la voile

- Voile sur le côté sous le vent, dans un angle de 90° par rapport à la planche
- Vérifier la bonne position des pieds: l'un près du pied de mât et l'autre sur le puits de dérive au centre de la planche
- Lever le gréement au moyen du tire-veille, bras tendus, genoux pliés

1er temps



2e temps

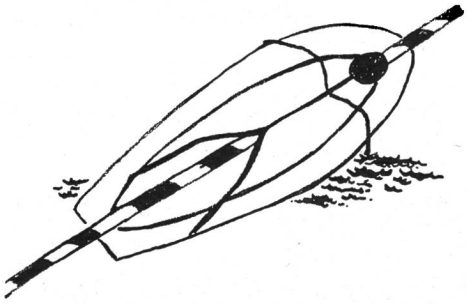
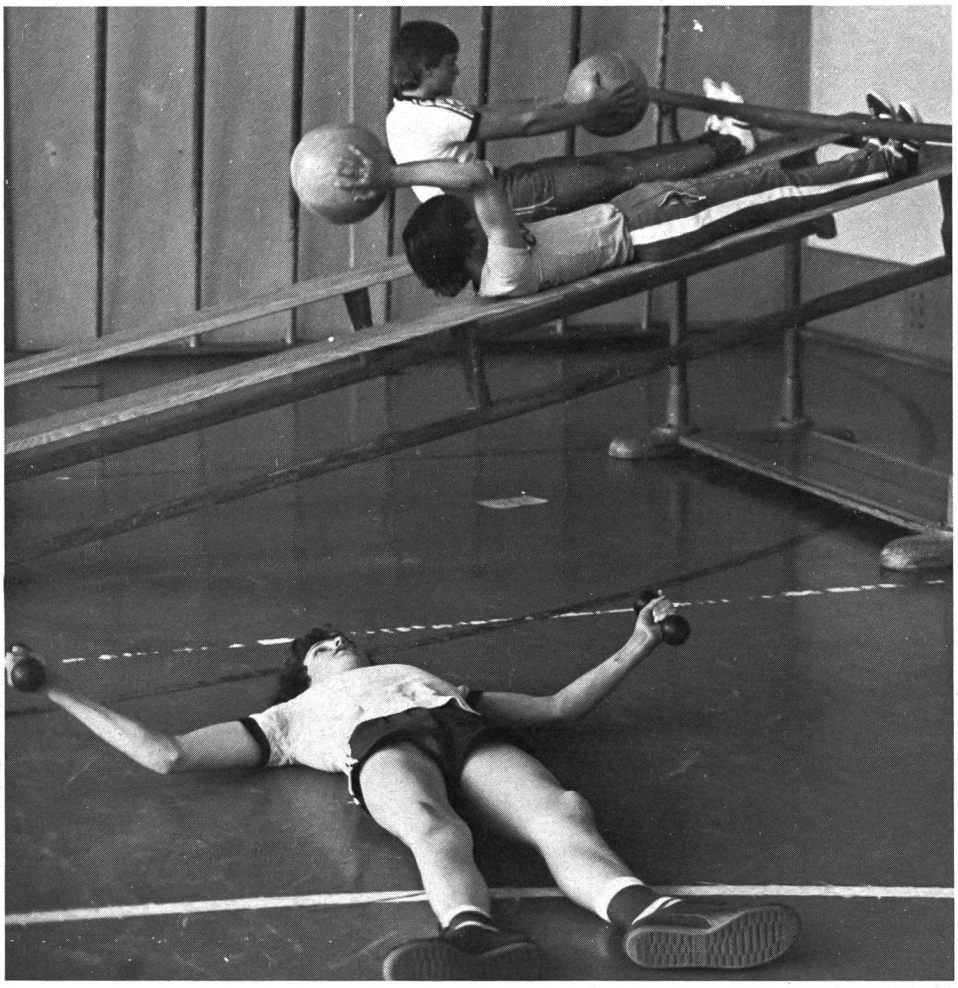


Exercices

a) Répétition de la levée de la voile pour s'habituer à l'emplacement de celle-ci sur l'eau selon la direction du vent.
b) Exercices de changement de direction de la planche en ne tenant que le tire-veille (suivre le pivotement de la voile à petits pas autour du mât).
c) Pratique du départ avec position correcte des mains sur le wishbone.

Phase de jeu
(10 minutes)

Debout sur leur planche, les participants se font des passes avec le ballon. Celui qui perd l'équilibre et tombe à l'eau en le réceptionnant est éliminé. Le dernier restant debout a gagné. Plusieurs manches possibles.

Retour au calme
(30 minutes)

- pliage du gréement sur l'eau et retour par ses propres moyens
- douches
- discussion