

Encadrement et pédagogie



INTRODUCTION

Ce support a été développé en même temps que l'association ouest-australienne de wave-ski dans le but d'offrir un guide d'entraînement pour le wave-ski.

Le wave-ski est un sport en évolution qui peut continuer à se développer si les débutants et initiés ont l'occasion et la chance de s'amuser et de trouver du plaisir en pratiquant ce sport. L'association ouest-australienne de wave-ski (WAWSA) est un regroupement de waveskieurs qui s'investissent dans ce but.

Le but de l'association est de favoriser et de développer le sport dans l'Ouest Australien et de favoriser le respect entre les pratiquants et avec les autres sports de glisse.

En tant qu'élément de développement de l'activité, la décision a été prise de développer un support pour faciliter les bases de la pratique de wave-ski et les informations fondamentales sur le wave-ski requises pour aider au développement du sport. Ce support est destiné à toute personne connaissant les bases du wave-ski.

L'objectif principal du support est son utilisation dans les clubs et en particulier pour les jeunes, afin de leur donner l'opportunité d'essayer le wave-ski, en souhaitant qu'un plus grand nombre de jeunes s'impliquera dans ce sport.

Nous souhaitons donner aux cadres un support pratique et les moyens d'apprécier leur temps passé en tant qu'entraîneur.

*S Wakefield
Officier De Développement
WAWSA*

Note : *J'ai traduit ce document dans le but d'offrir une base pédagogique en français à partir du "wave ski coaching package australien". Rien n'étant parfait, toutes vos remarques ou corrections à apporter seront les bienvenues. En tout cas, merci à tous ceux qui participent de près ou de loin à l'évolution et au développement du wave-ski français pour leurs conseils, sessions mémorables, etc... Bon swell.*

*Corentin MENOUE (Bretagne)
Bois-Bourgerel 56870 BADEN*

STRUCTURE

Comme mentionné dans l'introduction ce support a été développé comme un cycle complet d'entraînement, mais peut aussi être utilisé en partie lors d'une initiation à la pratique du wave-ski.

Le support a été découpé en séances de 90 minutes sur 10 semaines. Ces 10 séances sont réparties en 8 semaines pour des sessions de surf et 2 semaines en salle. Ce temps prévu dépendra de votre temps disponible. Le temps est compté du moment où le groupe arrive, jusqu'au départ.

Chaque séance est présentée avec une série d'activités et avec pour chaque période, une durée prévisionnelle.

Chaque session indique l'information ou la connaissance nécessaire (pré-requis), les qualifications nécessaires et comment conduire la session ou l'activité pour le cadre.

ÉVALUATION

Les évaluations sont le plus simples possibles. Un **contour** précise les objectifs et un ensemble de critères spécifiques que chaque stagiaire doit atteindre. Les critères spécifiques sont employés par le cadre pour vérifier et valider les épreuves réalisées par chaque stagiaire.

Une épreuve courte théorique a été mise en place pour l'évaluation des connaissances. Un tableau d'évaluation pour le suivi de la progression en wave-ski a été également fourni.

Toutes les niveaux et moyens d'évaluation sont basés sur une évaluation objective...
cf. "*comment évaluer des niveaux en wave-ski*".

Notez : les catégories ou niveaux s'adressent principalement aux écoles ou aux stages techniques. Cette évaluation par "NIVEAUX" ne doit pas décourager les personnes qui veulent seulement "juste voir " ou " faire comme untel" etc...

Et souvenez vous que...
L'idée principale est de se faire plaisir sans risque !

RESUME

L'objectif premier de toutes les figures de surf est le placement là où la vague procure la plus de sensations c'est à dire au curl. Pour cela, une bonne lecture de la vague et une technique adaptée au style de vague sont les clés de votre réussite.

Sécurité :

Les trois dangers du pratiquant :

- Collisions avec son matériel
- Collisions avec les autres pratiquants
- Les conditions de surf ou le spot en fonction de votre niveau

Le physique et le mental ou comment surfer dans les meilleures conditions : jouer dans les vagues est une étape primordiale pour progresser en kayak. Le kayakiste qui, après une chute dans une grosse vague, garde son calme, reste dans son bateau ou ne dessangle pas en wave-ski et réussit ensuite à esquimauter pour retourner surfer sera plus à l'aise lorsqu'il aura à rencontrer des conditions de navigation difficiles. Aller dans les vagues même si elles ne dépassent pas les 80cm demande une bonne apnée, de la souplesse et une bonne condition physique.

Matériel indispensable : moyen de communication pour contacter les secours rapidement (VHF, téléphone portable si le spot est dans une zone couverte), change complet et couverture de survie pour les hypothermies, trousse de premiers secours.

Pédagogie du surf et encadrement :

L'encadrement du surf en kayak est particulièrement délicat ; les conditions idéales dépendent de nombreux facteurs : houle, vent, spot, public, fréquentation du spot, matériel, nombre et niveau des cadres,...

Il faut, pour des raisons de sécurité, faire en sorte que les conditions de surf soient inférieures au niveau des pratiquants et que la zone de surf soit délimitée pour qu'aucune personne extérieure n'y soit présente. Un cadre reste sur le bord. Il fait respecter la zone de surf, surveille le groupe et le gère au moyen de signaux prédéfinis (panneau vert = OK, rouge = tout le monde sort de l'eau). Un autre cadre est sur l'eau pour faire du suivi individuel et la sécurité, il est aussi le relais du responsable sur le bord. Pensez à faire des pauses régulières pour refaire le point et donner de nouvelles consignes mais aussi pour regrouper les kayakistes et leur permettre de se reposer et s'alimenter ainsi que pour régler certains problèmes techniques (ceinture, leash en wave, changement d'embarcation).

Les trois consignes à donner avant de partir :

- Interdiction absolue de partir au surf si une autre personne est déjà sur la vague ou si un autre kayakiste remonte la barre et risque de se retrouver sur votre trajectoire (le moyen pour s'arrêter est de se retourner pour stopper le kayak).
- Ne jamais remonter la barre en file indienne mais plutôt côte à côte pour éviter les collisions si le premier de la file se fait emporter par une vague plus grosse.
- Toujours placer son embarcation vers la plage en cas de dessalage (donc la tenir par la pointe qui se trouve la plus au large)

Mise en place d'un cycle de séance de surf :

(sur 10 demi-journées)

Niveau requis : Condition physique correcte (être par exemple capable de nager au moins 400m).

1^{ère} partie : Semaines 1, 2, 3 "La luge dans la mousse"

1. Préparation du matériel sur la plage et mise en place de la zone de surf
2. Présentation des conditions de surf (zone de passage de la barre, évaluation de la dérive et de la taille des vagues ainsi que des dangers qui peuvent se présenter).
3. Petit topo technique :
 - Passage d'une vague en allégeant l'arrière puis attraper le dos de la vague pour passer au-dessus de la mousse.
 - Absolument rester au bord au début car en cas de bain, les participants passeront moins de temps dans l'eau et plus de temps à surfer.
 - Faire demi-tour et regarder autours de soi pour situer les autres kayakistes et vérifier que la piste de surf est libre !
 - Si une vague se présente, pagayer fortement vers la plage quand la vague se situe à 20m de la pointe arrière.
 - Une fois que le kayak(ou le wave-ski) glisse, se pencher en arrière et garder son bateau perpendiculaire à la vague.
 - Toujours gîter vers la vague en faisant un appui en poussée sur la mousse.
4. Echauffement (petit footing, réveil musculaire et petit bain).
5. Objectif des premières sessions : partir sur une vague et glisser droit sans pagayer (utiliser la pagaie en gouvernail).
6. Consignes de sécurité (zone de surf, signaux du cadre sur la plage et les 3 impératifs : interdiction de partir si risque de collision, passer la barre en

dehors de la zone de surf et pas en file indienne, tenir la pointe située vers le large si bain).

2^{ème} partie : Semaines 4, 5, 6, 7 "Vers la glisse"

1. Préparation matérielle de la séance.
2. Observation des vagues (à faire systématiquement avant d'aller à l'eau) : évaluation des éléments caractéristiques du spot (passage de barre, peak, ouverture des vagues et séries).
3. Objectif de la session : glisser sur le lisse.
4. Se placer pour commencer à surfer avant le déferlement de la vague. Une fois que la vague déferle, essayer de la garder en se laissant porter par la mousse.

3^{ème} partie : Semaines 8, 9, 10 "Surfeur ?"

1. Préparation idem séances précédentes.
2. Objectif de la session : aller plus vite que la houle en surfant parallèlement à la plage.
3. Anticiper le côté d'ouverture de la vague pour surfer le lisse plus longtemps et effectuer des manoeuvres.
4. Terminer par une petite compétition par groupe de 4 (critères : la taille de la vague, le longueur du surf dans le lisse et la longueur du surf). Le choix et le positionnement sont primordiales.

Corentin

COMMENT ÉVALUER DES NIVEAUX EN WAVE-SKI

1. Capacités Pratiques:

A. Capacité au surf :

Niveau A: Montre un bon équilibre et maîtrise la technique de pagaie, sait faire un choix de vague et montre une maîtrise sur la vague avec un trimming le long de la vague et en exécutant au moins un bottum turn sur la vague.

Niveau B: Bonnes capacités d'équilibre et de pagaie, n'a pas de problème en prenant les vagues, montre une maîtrise raisonnable sur la vague, peut faire du trimming et essaye les bottum turns.

Niveau C: Parfois en déséquilibre, niveau assez faible à la pagaie, a du mal à attraper les vagues, tombe assez souvent. Surfe les vagues tout droit, ne fait pas de travers ou n'essaye pas des manoeuvres. La vague semblera avoir la contrôle de son ski plutôt que le contraire.

Niveau D: Très précaire et faible à la pagaie, ne maîtrise pas et ne commande pas son ski. Trouve dur d'attraper des vagues à cause du niveau de pagaie faible et au mauvais positionnement par rapport à la vague. Tend à planter l'avant au take off, passe beaucoup de temps à nager et a du mal à remonter dessus. D'une façon générale affiche une approche hésitante.

Niveau E: Participe rarement, ne montre aucun intérêt et ne fait aucun effort pour progresser et utiliser les conseils. N'attrape pratiquement jamais une vague et l'évaluation du niveau de surf est ainsi impossible.

B. La vague :

Pagayer au-dessus des vagues déferlantes, résistance dans la mousse et tenue de la pagaie.

Niveau A: montre un bon sens de la vague, sait où est la zone de take off et n'a donc aucun ennui pour prendre les vagues. Epreuve peu de problèmes en pagayant, peut pagayer au-dessus de la mousse et rester sur le ski. Ne lâche pas son ski quand il tombe et donc le flotteur ne risque pas de causer de problèmes aux autres.

Niveau B: A un sens raisonnable de la vague et peut ainsi prendre les vagues sans trop de problème. Quelques fois a un petit problème pour pagayer au-dessus de la mousse. Evalue l'endroit où la vague se casse et s'il peut pagayer au-dessus de la mousse. Ne permet pas à son ski de devenir un danger pour les autres.

Niveau C: Manque du sens de la vague, se fait entraîner à côté et trop loin du peak et pagaye pour des vagues qui sont trop plates pour partir. Des problèmes pour pagayer et passe beaucoup de temps à tomber et remonter. Lâche parfois le ski ..

Niveau D : Prend très peu de vagues à cause de son appréhension et parce qu'il n'est pas prêt du peak pour le take-off. A des problèmes pour pagayer et dépense beaucoup de temps à tomber et remonter sur son ski. A tendance à lâcher son ski ainsi que la pagaie.

Niveau E : Ne montre aucune utilisation des conseils ou sa connaissance, ne va jamais près du peak ou ne surf une vague, passe la plupart du temps à côté du ski et est un danger constant pour les autres.

2. Attitude:

Évaluez le niveau A, B, C, D, E comme pour les autres modules c'est à dire sur le degré de participation, motivation, intérêt, implication, initiative, responsabilité etc...

3. Théorie:

Basé sur un test court sur la théorie vue au cours du module.

INTRODUCTION AU WAVE-SKI

SEMAINE: 1

PRÉPARATION:

Choisissez une plage sans vague; une baie ou une rivière est idéal.
Ayez le wave-ski et l'équipement sur la plage pour la première session

CONTENU:

SESSION 1

Temps prévu 10 minutes

Introduction

- Présentez les cadres, leur expérience et les intervenants extérieurs.
- Objectifs généraux :

BUT

Apprendre les bases quant-au sens marin et la connaissance des vagues.
Apprendre les bases du wave-ski et acquérir les connaissances nécessaires à sa pratique.
Développez les capacités sensorielles et motrices liées à la pratique du wave-ski.
Encourager la compétence individuelle par le plaisir de la pratique du wave-ski en groupe.
Présenter votre retour d'expérience et vos intérêts personnels.

- Découpage en séances :

10 semaines x 90 minutes pour les séances de travail
qualifications et évaluation des connaissances

SESSION 2

Temps prévu 20 minutes

Introduction au wave-ski et les accessoires.

- Types de ski, et conseils pour acheter un wave-ski
- Détail du matériel nécessaire ci-dessous

PRÉSENTATION DES WAVE-SKI.

On conseille au débutant de commencer avec un flotteur de seconde main et en plastique. Ils sont en général bon marché et à priori indestructibles ce qui est un énorme avantage pour les débutants. Les modèles "Dauphin" de chez Polyform, Cochois ou plus récemment les ski mousse "Zooter" MacSki importés par la société Rotomod sont particulièrement adaptés. Les embarcations dépontées telles les Frenzy ou les surf-ski ne sont pas adaptées au surf dans les vagues et présentent même un danger dans certaines conditions. Leur utilisation doit se limiter au large des vagues ou pour de l'entraînement physique.

Un des intérêts majeurs de ces wave-skis plastiques ou rotomoulés est lors de problèmes près de rochers ou reefs, le waveskieur peut laisser son flotteur qui ne risque rien et peut taper les cailloux. Seuls les ailerons peuvent être endommagés ou cassés mais seront remplacés facilement pour un coût faible.

Les débutants devront chercher un ski assez long entre 2.40m (7' 10") et 2.70m (8' 10"), en fonction du niveau en kayak, de leur condition physique et du poids/taille (petit gabarit et bonne aptitude physique pour un petit ski). L'achat d'un grand ski assurera la stabilité permettant ainsi de tenir facilement sur le flotteur au surf et l'équilibre statique. Actuellement, on trouve facilement un ski d'occasion en bon état et tout équipé ainsi que la pagaie pour 1500F à 2000F. Le même matériel neuf revient entre 2800F à 3500F.

Les wave-ski sont en général mis en vente dans les revues spécialisées (CK-Mag) ou petites annonces, dans les surf shop ou les magasins de vente d'occasion en bord de mer. Le mieux est de contacter les clubs de kayak ou de se déplacer sur les compétitions régionales et nationales voir de consulter et contacter les wave-skieurs par Internet (kayaksurf.multimania.com, www.ffcnoe.asso.fr.)

LES DIFFERENTES PARTIES D'UN WAVE-SKI.

Leash :

Tous les débutants sont fortement invités à utiliser un leash et une sangle à décrochage rapide sur leur ski. Le leash est utile pour deux raisons :

- a) Il évitera de passer du temps dans l'eau et nager pour aller chercher le flotteur.
- b) Il retiendra le flotteur et l'empêchera de venir percuter d'autres personnes si une vague le pousse vers la plage.

Le leash attache le wave-skieur au flotteur par un pied (en général le droit). C'est donc une sécurité importante en cas de chute car le flotteur reste toujours à proximité. On préférera l'attacher aux foot-straps qu'à l'éventuel "plug" prévu à cet effet mais moins résistant.

Ceinture :

La ceinture ventrale ou les sangles cale-genoux sont utilisés pour votre propre sécurité. Si vous êtes attachés en cas de chute, il n'y a aucun risque que le flotteur ne vienne vous percuter. Attachez donc votre ceinture même si vous ne savez pas esquimauter et détachez-la avant de remonter sur le flotteur après chaque chute dans ce cas.

Important habituez vous à détacher la ceinture sous l'eau dans une zone calme avec une aide. Faites cette démarche souvent pour automatiser un geste qui doit devenir un réflexe pour pouvoir ensuite le faire calmement dans les rouleaux.

La ceinture permet un meilleur contrôle du wave-ski en permettant d'utiliser les hanches pour assurer la stabilité. L'utilisation des hanches avec le maintien de la ceinture permet aussi d'être solidaire du flotteur et ainsi d'avoir un contrôle total sur le rail pour toutes sortes de manoeuvres au surf

Le positionnement de la ceinture est important - Avant de régler votre ceinture, assurez vous d'être assis au bon endroit du siège, c'est à dire où le flotteur est bien équilibré. Trouver le point d'équilibre d'un ski vient avec l'expérience, il faut cependant s'assurer en pagayant que le flotteur ne pique pas du nez ni n'est trop chargé sur l'arrière. OK, maintenant que vous êtes correctement assis (en espérant que la longueur est correcte pour vos jambes) on va donc pouvoir régler la ceinture. La majorité des waveskieurs

positionne la ceinture juste dans le pli formé entre les cuisses et le bas-ventre.

Avantage principal - l'esquimautage - L'utilisation d'une ceinture permet l'esquimautage.

On remarque une progression rapide après l'apprentissage de l'esquimautage et sa maîtrise dans les vagues en wave-ski. Car on passe alors probablement moins de temps à nager après une chute. (aussi certainement grâce à la confiance en soi qu'apporte cette technique).

Foot Straps:

Permettent de contrôler l'avant du ski. Ils maintiennent les pieds au flotteur. Ils ne doivent pas bouger et être fermement fixés sur le flotteur tout en permettant le mouvement des pieds pour guider l'avant du flotteur. Ils sont placés juste devant les cuvettes de pieds qui doivent être légèrement plus profonds que le siège pour la manoeuvrabilité et l'ergonomie. Ils réduisent aussi les contraintes sur l'arrière. Les foot-straps réglables sont maintenant utilisés la plupart du temps.

Le pont :

Le pont est la partie supérieure du wave-ski. Tout l'équipement à part les ailerons est fixé au pont. Le choix du positionnement du siège et des cuvettes de pieds se fait à la conceptions afin d'obtenir un bon contrôle du ski et une position confortable. Pour cela, le waveskieur doit pouvoir tourner le dos sans problème ni gêne. Le siège et les foot-straps sont espacés en fonction de la longueur des jambes et de leur position pour pouvoir rester assis sans fatigue et de manière confortable. Les cuvettes de pieds doivent aussi être plus profondes que le siège pour faciliter le transfert du poids vers l'avant.

Bord - Rails:

Les côtés du ski s'appellent les rails. Cette partie entre le dessous et l'arrondi du pont décrit le forme du rail. Le profil du shape varie tout le long du ski et son volume et sa forme ont une grande influence sur la stabilité et le comportement au surf du ski. La stabilité est en particulier dépendante de la facilité qu'a le rail à s'enfoncer dans l'eau.

Les rails volumineux sont en général plus stables mais moins manoeuvrants. Les rails fins s'enfoncent plus dans l'eau mais rendent le ski plus manoeuvrable et moins stable.

Ailerons :

Les ailerons donnent l'accroche au ski dans la vague. Ils agissent pour empêcher de dérapier sur le côté. Il existe plusieurs tailles et formes d'ailerons mais pour commencer, un grand aileron bien large donnera de la stabilité au ski. Les deux petits ailerons latéraux ou Twins assurent un plus grand contrôle dans les manoeuvres et accrochent aussi mieux quand les vagues sont creuses.

* Accessoires pour le wave-ski

En utilisant les skis sur la plage, montrez les différentes parties du flotteur ainsi que les accessoires suivants :

Casque :

Les casques sont devenus des accessoires assez communs chez les surfeur ou waveskieurs depuis

l'arrivée des casques adaptés "Gath" il y a quelques années. Même s'il représente un investissement relativement important (environ 700F quand même !), le casque est le seul moyen d'avoir une protection efficace. Pour les débutants, lors de chutes, recevoir son flotteur ou le flotteur des autres n'est pas rare et le casque évitera bien des soucis. Le casque est aussi une bonne protection contre le froid ou le vent l'hiver ou les insolation mais surtout pour protéger les oreilles des agressions des vagues (ostéoporose).

Combinaison :

La combinaison néoprène protège contre le froid et aussi les chocs. En hiver, une 5/3 est un minimum avec si possible chausson, cagoule et gants et l'été, un shorty 3/2 peut être suffisant voir un simple short.

SESSION 3

Temps prévu 15 mins

Exercices d'étirement

- Doivent être réalisés au début de chaque session pendant 10 mins
- Choisissez un endroit de la plage pour effectuer ces exercices et prévoyez un petit jogging pour le réveil musculaire.
- Employez les exercices proposés ci-dessous.

ECHAUFFEMENT

Comme le surf est un sport stressant pour l'organisme, il est indispensable de pratiquer des exercices pour surfer dans des conditions optimum et éviter les risques de traumatismes lors de la session ou sur le long terme. L'étirement statique consiste à étirer lentement un muscle puis tenir cette position pendant 10 à 20 secondes est maintenant la méthode conseillée car la plus facile et sans risque. L'étirement dynamique ou les mouvements sont à éviter car ils sont à l'origine des claquages ou élongations.

Faites un petit jogging de 1 minute pour échauffer les muscles et obtenir une bonne circulation du sang.

1) DOS

- A genoux tête vers les genoux et bras tendus vers l'avant.
- Allongé sur le dos épaules au contact du sol. Le pied droit posé sur le genou gauche, poser le genou droit vers la gauche. Refaire de l'autre côté.
- Allongé sur le dos, faire remonter les genoux vers la tête et les placer de chaque côté de votre tête.
- Assis jambes allongées avec le pied droit posé à la gauche du genou gauche. La main droite tire le genou droit vers la gauche et regarder vers la droite dans votre dos. Refaire de l'autre côté.

2) COU

- Tenir la tête vers la gauche avec la main droite. Refaire de l'autre côté.

3) EPAULES

- Faire se rejoindre les deux mains dans le dos bras droit en haut puis en bas.

4) TAILLE

- Debout, placer les mains autour de la taille et jambes écartées pencher vers la droite puis vers la gauche.

5) MOLLETS

- Appuyez vous debout à un mur ou barrière jambe droite tendue et gauche pliée et penchez vous en gardant les pieds au sol. Inversez.

SESSION 4

Temps prévu 30 mins

Comment pagayer sur un wave-ski. Les stagiaires choisissent à ce stade un flotteur en fonction de leur poids et de leur taille. Gardez ce flotteur jusqu'à la fin du stage si possible. Espacez les stagiaires sur le sable et aidez les à s'installer sur le ski et faire les réglages.

SUR LE WAVE-SKI

COMMENT PAGAYER

Utilisation d'une pagaie croisée à 90.

1. Posez la pagaie en travers sur les genoux.
2. Saisissez le manche fermement avec la main droite sur l'ovalisateur pour que la pale droite ait le bon angle. (la main droite devra rester dans cette position tout le temps en la tenant fermement).
3. Prenez le manche avec la main gauche sans serrer, les mains doivent être espacés d'un peu plus que la largeur des épaules et à équidistance des pales.
4. Allez chercher l'eau avec la pale droite en l'enfonçant quasiment en entier dans l'eau. Tirez avec le bras droit tout en poussant avec le bras gauche.
5. Le dos effectue aussi une rotation vers la droite pour avoir plus de puissance.
6. La main droite s'arrête au niveau du corps.
7. La main gauche est maintenant en pleine extension pivotez le dos en immergeant la pale gauche dans l'eau.
8. Tirez la main gauche et poussez la droite en faisant une rotation du dos vers la gauche.
9. Répétez les étapes ci-dessus avec souplesse et fluidité.
 - La main gauche n'est serrée que lors du coup de pagaie à gauche. Le reste du temps elle doit être libre pour permettre au manche de pivoter.
 - En pagayant fortement d'un côté et de l'autre, le flotteur va osciller donc il faut compenser ce roulis avec les hanches pour maintenir le ski à plat en mettant le poids du côté du coup de pagaie. En même temps, poussez avec le pied qui se trouve du même côté et tirez sur l'autre pied.

Montrez comment se mettre à l'eau sur un plan d'eau abrité. - Montrez comment porter un wave-ski puis monter dessus avec la pagaie sur le côté, puis pagayer. Encouragez et conseillez les en utilisant votre ski pour les démonstrations.

SESSION 5

Temps prévu 15 minutes

Rangement

- Arrêtez l'activité et faites sortir les wave-ski.
- Montrez la meilleure façon de porter un ski : ceinture sur l'épaule.
- Remorque en haut de plage : assurez-vous qu'elle est bloquée si le terrain est en pente.
- Chargement de la remorque :
 - Les pagaies dans la caisse en bas.
 - Fixez les skis sur les portants avec sandows ou sangles et vérifiez qu'ils tiennent bien.
 - Attachez l'avant et l'arrière des flotteurs
- Soulignez le travail d'équipe

INTRODUCTION AU WAVE-SKI

SEMAINE : 2

PREPARATION:

Choisissez une plage sans vagues pour la pratique des exercices suivants.

SESSION 1

Temps prévu 10 minutes

Déchargement de la remorque

- Détacher les sangles ou sandows.
- Décharger les flotteur.
- Prendre les pagaies.
- Pour porter le ski, posez la sangle sur l'épaule et tenez les foot-straps avec l'autre main.
- Posez la pagaie sur le ski dans votre dos et tenez la avec la main qui tient les foot-straps.

ECHAUFFEMENT

Temps prévu 10 minutes

- Echauffement comme la semaine précédente.

EXERCICES DE PAGAYAGE

Temps prévu 10 minutes

- Refaites les mouvement à la pagaie sur la plage.
- Technique correctes à la pagaie et se déplacer en vérifiant que chaque stagiaire sait manoeuvrer son bateau. Donner des conseils et contrôler les capacités de vos stagiaires.

SESSION 2

Temps prévu 5 minutes

Equilibrer son Wave Ski

- A effectuer en même temps que l'exercice précédent.
- Contrôler l'équilibre de l'arrière du flotteur.
- Au début, demander de laisser les deux jambes dans l'eau hors des straps pour se stabiliser. Selon l'embarcation, les jambes peuvent être juste posées le long du flotteur ou complètement dans l'eau. Lorsque la confiance est là, un pied puis les deux peuvent ensuite être posés sur les cuvettes de straps puis dans les sangles.

SESSION 3

Temps prévu 30 minutes

Diriger un wave-ski.

- Avec un flotteur sur la plage, montrer la technique pour manoeuvrer
- Les deux façons de tourner .

1) Propulsion circulaire : selon le côté où vous voulez tourner, pagayer avec la pagaie opposée (la pagaie gauche pour aller à droite par exemple) en faisant un grand arc de cercle en surface partant de l'avant du flotteur jusqu'à l'arrière.

2) Rétro-propulsion : avec le dos de la pale, freiner du côté où on veut tourner (plus efficace en arc de cercle).

- Premier exercice de pratique. (1)

1) Eloignez vous d'environ 200m du groupe. A tour de rôle, chaque stagiaire pagaye jusqu'à vous puis vous tourne autour. Choisissez le côté, observez les techniques de manoeuvre et donnez des conseils. Si une bouée ou autre est disponible, vous pouvez l'utiliser pour travailler cet exercice.

- Second exercice (2)

1) Placez 2 repères espacés d'environ 50m et à 50m du bord (bouées, pagaies, gilets,...)..

2) Séparez le groupe en 2 ou plus (selon le nombre de repères).

3) En faisant un relais au départ de la plage, chaque stagiaire part de la plage, monte sur le ski et fait le tour du repère puis revient pour passer le ski au suivant.

4) Faire un deuxième passage chacun en faisant le tour dans l'autre sens.

NB Chaque équipe doit donc avoir un ski polyvalent que **tous les membres** peuvent utiliser.

SESSION 4

Temps prévu 10 minutes

Se retourner sur un Wave Ski

Le but de cet exercice est d'apprendre aux stagiaires comment réagir lorsque l'on chavire et d'être donc à l'aise sous l'eau les pieds dans les foot-straps. L'étape suivante est de se retourner avec la ceinture afin d'apprendre à la détacher sous l'eau sans panique pour avoir le bon réflexe.

- En attendant leur tour, prévoyez une zone sans danger où les stagiaires peuvent pagayer et s'entraîner à manoeuvrer leur wave.
- Choisissez un ski avec une ceinture et de bons foot-straps.
- Essayez dans la mesure du possible d'avoir un masque de plongée ou des lunettes de piscine.
- Expliquer la manoeuvre à réaliser pour cet exercice.

I. Assis sur le ski, mettre les pieds dans les straps et tenir la pagaie.

II. Se retourner.

- III. Attendre un peu sous l'eau puis enlever les pieds des straps en restant dans l'alignement du flotteur sans se tordre car les pieds seront alors plus difficiles à retirer.
- IV. Lorsque les pieds ne sont plus retenus, poussez doucement le ski et remonter à la surface.
- V. Une fois à l'air libre, attraper le ski par les straps et reprendre la pagaie si elle n'est plus dans les mains.
- VI. Retourner le ski à l'endroit et monter dessus..

NB Pour les rassurer - Plongez avec eux ou prêtez le masque la première fois et refaire ensuite l'exercice sans masque..

Rester calme et prendre son temps

Tenir la pagaie si possible ...et, si le ski s'est éloigné, faire en sorte de nager pour le reprendre mais faire attention pour que le ski ne vienne pas vous heurter poussé par une vague. Le ski doit toujours se trouver vers la plage et jamais vers le large juste devant vous !!!

Rangement

Temps prévu 15 minutes

- Pensez à ranger tôt pour leur laisser le temps de le faire, il doit leur falloir de moins en moins de temps pour cela chaque semaine.
- Vérifiez l'arrimage du matériel sur la remorque et sa fixation sur la boule de remorquage.

INTRODUCTION AU WAVE-SKI

SEMAINE : 3

PREPARATION:

Choisissez une plage avec des vagues minimales pour la pratique des exercices suivants.

Déchargement de la remorque

Temps prévu 10 minutes

ECHAUFFEMENT

Temps prévu 10 minutes

- Echauffement comme la semaine précédente.

EXERCICES DE PAGAYAGE

Temps prévu 10 minutes

- Faire les exercices 1 et 2 de la semaine précédente.
- Les stagiaires prennent leur ski et pagayent pendant que vous contrôlez leur niveau et technique en donnant des conseils.
- Continuez à pratiquer l'exercice de retournement pour automatiser.

SESSION 1

Temps prévu 30 minutes

Utiliser la ceinture.

- Retourner sur la plage et disposer les stagiaires en arc de cercle face à vous.
- Avec un ski qui a une ceinture, montrer comment la mettre et la régler avec les boucles.
- Montrer aussi comment défaire la boucle de ceinture.

Rappelez vous que les jambes doivent être légèrement pliées.

La ceinture maintient mais ne sert pas trop fort.

Les points d'attache de la sangle doivent se situer au niveau des cuisses.

- De retour sur l'eau, continuez à pagayer autour. Organisez des courses et vérifiez leur technique de propulsion à la pagaie.
- Pendant que les stagiaires continuent à pagayer, prenez chaque personne pour l'exercice de retournement avec la ceinture. Utilisez les mêmes conseils que pour l'exercice de retournement précédent.
- Par groupe de deux avec au moins un ski avec une ceinture par groupe. Entraînement et automatismes dans cet exercice par deux à tour de rôle.

- Circulez dans les groupes pour contrôler que tout le monde fait l'exercice sans appréhension et avec les bons réflexes.

SESSION 2

Temps prévu 15 minutes

Aller au large

- Retour à la plage groupé.
- Installez une ski sur la plage et suivez les instructions ci-dessous.

PASSER LA BARRE AVEC UN WAVE-SKI

Pour passer une vague qui va déferler ou vient de déferler devant vous, il faut pagayer droit vers elle. Juste avant de rencontrer la mousse ou la pente de la vague, pagayer fortement et alléger l'avant du ski et appuyant sur l'arrière et tirant dans les foot-straps. Accrocher l'arrière de la vague avec la pagaie et se pencher en avant pour tirer le wave-ski de l'autre côté de la vague.

Si la vague est grosse, attendre qu'elle déferle et refaire la technique de passage de mousse décrite au-dessus.

Les remous de la mousse peuvent vous déséquilibrer, dans ce cas, mettre les jambes dans l'eau pour la stabilité et faire des appuis avec la pagaie.

Les appuis à la pagaie sont utilisés pour l'équilibre et empêcher de se renverser. Il faut appuyer avec le dos de la pale du côté du déséquilibre. La résistance de l'eau sert d'appui et permet de se redresser et de rester à l'endroit.

En cas de retournement, il ne faut pas paniquer, attendre la fin des turbulences pour enlever la ceinture, et une fois à la nage à côté du flotteur, attraper la pagaie et tenir le ski par les straps. Si une autre vague arrive, diriger l'avant du ski vers elle et se placer dos à la vague. Lorsque la vague arrive, aller sous la surface de l'eau pour offrir le moins de prise possible en tenant la pointe du flotteur. Il faut absolument penser à tenir le ski par les straps et n'utiliser le leash que quand la vague emporte le flotteur sans pouvoir le retenir. (c'est alors le signe que les vagues sont trop puissantes pour le niveau des stagiaires !).

Une fois que la vague est passée, se préparer à remonter dessus. Si d'autres vagues arrivent, répéter la technique ci-dessus en attendant la fin de la série pour avoir du temps entre deux vagues. Une fois assis sur le flotteur, pagayer rapidement pour gagner une zone plus calme en dehors de la zone d'impact.

- Sélectionner une personne qui va essayer de passer la barre.
- Montrer le meilleur passage pour passer la barre.

attendre le déferlement des grosses vagues
garder la ski bien dans l'axe face aux vagues
tirer sur les pieds pour franchir la mousse
se pencher légèrement en arrière
pagayer en avant
ne pas mettre la pagaie juste devant le visage

- Demander aux stagiaires de suivre ces conseils
- Laisser les passer la mousse pendant quelques minutes
- Ranger 10 minutes avant la fin de la session

INTRODUCTION AU WAVE-SKI

SEMAINE : 4

PREPARATION:

Choisissez une plage avec des vagues minimales pour la pratique des exercices suivants et l'apprentissage du surf.

Déchargement de la remorque

Temps prévu 10 minutes

ECHAUFFEMENT

Temps prévu 10 minutes

- Echauffement comme la semaine précédente.

EXERCICES DE PAGAYAGE

Temps prévu 10 minutes

- Refaire les exercices 1 et 2 de la semaine précédente
- Les stagiaires prennent leur ski et pagayent pendant que vous contrôlez leur niveau et technique en donnant des conseils comme la semaine dernière

SESSION 1

Temps prévu 15 minutes

Passage de barre

- Comme la semaine précédente et montrer votre technique de passage de barre au dessus des mousses.
- Plusieurs passages de la barre et demi-tour pour revenir à la plage.
- Continuer à travailler le passage des vagues

SESSION 2

Temps prévu 15 minutes

Surfer une vague

- De retour à la plage, montrer l'endroit idéal pour le départ au surf (le pic) et les séries de plus grosses vagues. Continuer à donner les explications suivantes au groupe.
- Un stagiaire essaye de prendre une vague au surf pendant que vous expliquez ce qu'il faut faire pour partir en surf correctement et avec la bonne technique.

DEPART AU SURF (TAKE-OFF)

Les vagues idéales pour cet exercice sont des vagues molles inférieures à 80 cm dont la crête tombe lentement, sans trop de pente et avec une mousse peu puissante. Il vaut mieux éviter les vagues creuses et rapides ni les vagues qui cassent trop près du bord (shore-break) ou dans peu de fond.

Quand vous avez choisi un peak, trouver l'endroit précis d'où la vague déferle. Bien situé selon ces paramètres, attendre qu'une vague arrive vers vous et avant qu'elle ne soit sur vous, pagayer fortement vers la plage. Au moment où la vague arrive juste derrière le ski et commence à vous soulever, pagayer fortement et penchez vous en arrière lorsque la vague commence à bien vous pousser.

Une fois parti au surf, se pencher doucement du côté où la vague déroule et ouvre pour glisser avec elle sur le lisse avant que la vague ne casse et de se faire pousser par la mousse vers le bord.

Conseils :

Bien regarder les vagues

Pagayer jusqu'au point de déferlement

Etre au surf avant que la vague ne casse

Se pencher en arrière pour éviter d'enfourner au take-off

Garder le surf dans la vague et le lisse

Pagayer en cas de perte de vitesse

- Fin de la session en surf libre
- Vérifier le niveau et la technique de vos stagiaires
- Ranger 10 minutes avant la fin de la session

INTRODUCTION AU WAVE-SKI

SEMAINE : 5

PREPARATION:

Video de wave-ski "Goat-Mania", "Beyond the Limit", "Zemeco"...

Avoir un wave-ski dans la salle ainsi que les accessoires.

Rétro-projecteur ou tableau et TV/magnétoscope

Le session de la semaine 5 est un topo en salle sur les sujets suivants.

- 1) Construction d'un Wave
- 2) Plus de détail sur la conception et les formes de ski
- 3) Le take-off et les manoeuvres en wave-ski
- 4) Priorité sur la vague

SESSION 1

Temps prévu 15 minutes

- En utilisant une carte météo, détaillez et présentez les informations utiles pour prévoir les vagues.

Comment savoir s'il y aura des vagues

Les vagues sont créées par le vent, le vent d'une dépression au large crée la houle. Plus le vent souffle fort dans une même direction (fetch), plus la houle est consistante et régulière.

C'est donc le fetch qui est à l'origine même de la houle et détermine la qualité des vagues. Comme pour les surfeurs, nous avons à faire à deux types de swell.

La houle courte crée des vagues suite à du vent côtier (quelques kilomètres au large) ou par une petite dépression qui se forme relativement près du rivage. Les vagues sont alors courtes, irrégulières et cassent rapidement et ressemblent à du clapôt.

La longue houle est elle générée par une dépression au large bien souvent à plusieurs centaines de kilomètres du rivage et parfois par des tempêtes ou cyclones au milieu des océans. Les vagues arrivent alors par séries régulières et propres et déroulant lentement.

Donc voici ce qu'il faut observer sur une carte météo pour prévoir les conditions de surf :

Quand les isobares, lignes de même pression atmosphérique, sont proches autour d'une zone de basses pressions, cela indique des vents forts qui génèrent de la houle perpendiculairement aux isobares.

Il faut si possible une houle de l'ordre de 1,50m pour avoir des vagues de 1m sur la plage. Montrer sur la carte ces éléments et prévoyez les conditions de vague des 5 jours à venir.

Pour l'orientation du vent sur la côte, avec un vent de terre (off-shore) les vagues creuseront et dérouleront mais pas trop fort car il empêche le déferlement des vagues dans ce cas. Avec un vent de mer (on-shore) les vagues s'écrasent plus vite, il y a du clapôt et la barre est plus difficile à passer. L'idéal est

donc un léger vent off-shore.

SESSION 2

Temps prévu 10 mins

- En utilisant le tableau, montrer comment évaluer la taille d'une vague. Vous pouvez aussi utiliser une vidéo.

Comment savoir réellement la taille d'une vague

Si vous voyez un surfeur de 1,80m sur une vague qui le dépasse de 60cm, est-ce que cette vague mesure 2,40m ? Comment mesurer la taille d'une vague ?

Les surfeurs évaluent la taille des vagues en les comparant entre-elles sur une échelle ouverte. Cette échelle est établie à partir de vagues du monde entier. Les vagues ne sont donc pas mesurées en mètres, ni en pieds ou pouces. Pour être plus précis, une vague qui dépasse de 2 pieds un surfeur aura donc une taille de 4-5 pieds, peut-être 6.

SESSION 3

Temps prévu 15 mins

- Lisez les informations suivantes et utilisez des graphiques pour expliquer. L'aide de la vidéo peut aussi être utilisée.

COMMENT LIRE UNE VAGUE

Lorsqu'une vague casse, l'eau déferle vers la plage. La vitesse et la taille de la vague dépendent de la houle mais surtout de la pente du fond et de sa nature, sable ou rocher. La houle qui arrive sur nos côtes est donc freinée plus ou moins vite selon le spot et donnera une vague plus ou moins creuse ou pentue. Une pente douce, beaucoup de bancs de sable ou des hauts fonds donneront des vagues plus lentes avec des vagues plus longues et bien exploitables.

Si le reef ou le banc de sable est parallèle à la côte, la vague sera rapide ou même fermera, le "mur d'eau".

Un reef ou un banc de sable en V ou de travers produiront une vague avec épaule, une section de la vague déroulant et ouvrant. Ces vagues sont celles qui vous permettent de surfer plus longtemps à condition de choisir le bon côté du déferlement. Sur les vagues qui ferment au contraire, le surf sera court et bien moins exploitable surtout pour un débutant.

Il est important d'observer scrupuleusement les vagues avant de se mettre à l'eau. Vérifier la nature du fond, sable, rochers ou galets, l'endroit où les vagues déferlent (le pic) et leur ouverture ainsi que les autres personnes à l'eau. Regarder la distance de barre à franchir et si il y a du fond. Regarder aussi le passage le plus facile pour passer la barre et essayer de repérer les séries. Un spot avec des vagues qui ferment est évidemment plus difficile alors qu'un spot avec des bancs de sable offre plus de passages pour un franchissement de barre en évitant les grosses vagues.

SESSION 4

Temps prévu 20 mins

Utiliser l'affiche sur les règles de sécurité et de priorité pour transmettre et expliquer les règles de bonne conduite entre sport de glisse dans les vagues.

Droit au surf ("Right of way")

- Encore appelé "priorité sur la vague" ou "drop in"

C'est la base du respect entre surfeurs et son ignorance est aussi le meilleur moyen de créer des problèmes ou de donner une mauvaise image du wave-ski.

Les règles de sécurité sur la vague.

SESSION 5

Temps prévu 25 mins

Manoeuvres simples

- Cette session est découpée en 3 parties, les deux types de virage et la révision du take-off.
- Utiliser les notions générales vues auparavant et la vidéo pour illustrer la technique (avec les ralentis). Les manoeuvres sont présentées plus en détail en dessous.

TAKE OFF (DEPART AU SURF)

En passant la barre, observer les autres surfeurs pour repérer l'endroit idéal pour partir au surf. Vous avez normalement déjà vu le pic du bord lors de l'observation du spot avant la mise à l'eau.

Quand vous avez choisi l'endroit où vous allez surfer, prenez des repères pour garder la position d'où déferlent les vagues. De cet endroit, attendre une vague et commencer à pagayer fortement vers la plage avant qu'elle ne soit sur vous. Au moment où la vague arrive juste à l'arrière du flotteur et commence à vous emporter, se pencher en avant en pagayant plus fort pour partir au surf. Lorsque vous sentez que la vague vous emporte, arrêter de pagayer et soulagez l'avant pour éviter d'enfourner la pointe en mettant votre poids vers l'arrière.

Ensuite, vous pouvez vous incliner du côté de l'épaule pour aller dans le lisse avec l'ouverture de la vague. Continuez à vous pencher en avant pour garder la vitesse et suivre le déferlement jusqu'au moment où la vague casse et tournez vous alors vers la plage en étant poussé par la mousse.

Points importants :

- Se pencher en arrière pour éviter de planter le nez du ski. (cause fréquente de casse du flotteur !)
- Lorsque la vague casse, laissez vous pousser par la mousse vers la plage (pour commencer).
- Attention à la priorité sur la vague (à vérifier avant le take-off !!!).

BOTTOM TURN (Virage en bas de vague)

Le bottom turn permet de changer de direction et d'accélérer pour remonter vers la partie supérieure de la

vague.

- Facteurs déterminants : bonne coordination et souplesse du corps, vitesse maximum et timing pour le déclenchement de la manoeuvre.

En surfant vers le bas de la vague, vous accélérez et pour réaliser un bottom turn parfait, vous devez avoir atteint votre vitesse maximale lorsque la pente diminue. Au moment d'enclencher la rotation, se pencher en avant et tourner les épaules en tendant les bras du côté du virage la pale légèrement dans l'eau. La pagaie sert à la fois d'appui et de centre de rotation. Pour réussir cette manoeuvre, le surfeur doit utiliser les hanches et les talons. Le ski doit réaliser une rotation de 90 degrés.

TOP TURN (Virage en haut de vague) :

Le top turn est un changement de direction en haut de vague. Vitesse et timing sont indispensables. Chercher l'endroit assez pentu pour donner assez d'énergie pour repartir au surf après la manoeuvre.

Une fois le bottom turn terminé, le poids qui était du côté du rail inside (du côté de la vague) doit être soulagé et transféré de l'autre côté, permettant ainsi un changement de direction sur la vague. En même temps, le corps et la pagaie changent de position pour tenir compte de ce transfert de poids. Le ski bien à plat, il va remonter vers la haut de la vague. En utilisant les hanches et la rotation du haut du corps, appuyer fortement sur le rail outside et poser la pagaie dans le creux de la vague. Le ski va tourner sur ses carres aidé par la torsion du corps et son poids vers la pente de la vague vous permet de tourner vers la plage.

Points déterminants :

- Attention de ne pas enfourner sur une vague qui ferme trop vite ou trop creuse.
- La sortie du bottom turn doit être rapide pour faire la meilleure utilisation de la puissance de la vague

INTRODUCTION AU WAVE-SKI

SEMAINE : 6

PREPARATION:

Essayer de trouver un spot avec des vagues de taille moyenne qui déroulent avec une épaule franche. Eviter si possible les vagues qui cassent dans peu d'eau ou les shore break.

Déchargement de la remorque

Temps prévu 10 minutes

ECHAUFFEMENT

Temps prévu 10 minutes

- Echauffement comme la semaine précédente.

EXERCICES DE PAGAYAGE

Temps prévu 15 minutes

- Refaire les exercices de la semaine 4 sur le take-off et le surf simple.
- Passer plusieurs minutes à observer les conditions de surf en utilisant les notions vues semaine 5 :

Taille des vagues et profondeur à l'endroit du déferlement.

Direction et ouverture de la vague et endroit idéal du take-off ainsi que le passage de barre.

- Au début, les stagiaires doivent surfer les vagues sans manoeuvre pour s'habituer aux conditions de surf. (luge)

Session 1

Temps prévu : le reste de la session jusqu'au rangement.

Règles de priorité

- Rappeler les stagiaires sur la plage
- Observer les surfeurs au surf et préciser la règle de priorité sur la vague. Chercher de bons exemples et les mauvais exemples. Les stagiaires doivent aussi vérifier les règles de priorité et savoir si les surfeurs ont le "right of way" ou non.

Taking Off et départ au surf à droite ou à gauche (trimming si la vague le permet)

- En dessinant sur le sable ou montrant les surfeurs à l'eau, passer un peu de temps à regarder et réviser les manoeuvres techniques de changement de direction.

Bien se placer

Pagayer pour partir au surf

Se pencher et tourner du côté où vous voulez aller

Surveiller le déferlement de la vague et échappez-vous lorsqu'elle casse pour rentrer avec la mousse vers la plage

- Les stagiaires vont à l'eau pour s'entraîner et essayer les manoeuvres.

Pagayer avec eux en regardant le style de chacun et la technique.

Retourner à la plage avec un stagiaire pour regarder les autres si nécessaire.

- Ranger 10 minutes avant la fin de la session.

INTRODUCTION AU WAVE-SKI

SEMAINE : 7

PREPARATION:

Essayer de trouver un spot avec des vagues de taille moyenne qui déroulent avec une épaule franche. Eviter si possible les vagues qui cassent dans peu d'eau ou les shore break.

Déchargement de la remorque

Temps prévu 10 minutes

ECHAUFFEMENT

Temps prévu 10 minutes

- Echauffement comme la semaine précédente.

Observation des vagues

- Passer un peu de temps à observer les conditions de surf avant d'aller à l'eau.
- Evaluer la taille des vagues et leur direction. Discuter sur la façon de surfer les vagues en fonction des conditions du jour et rappel sur la technique.

Y-a t'il du lisse surfable et exploitable ?

Les vagues ouvrent-elles à gauche ou à droite ?

En cas de vague creuse, mettre le poids sur l'arrière pour ne pas enfourner

Exercices dans les vagues

Temps prévu 30 minutes

- Les stagiaires vont à l'eau surfer.
- Demander à travailler les points suivants pour améliorer leur technique.

Equilibre et orientation lors du passage de barre.

Lever l'avant du ski en tirant sur les foot straps pour passer au dessus la mousse.

Bon choix de vague et du côté du déferlement, ouverture à droite ou à gauche.

En cas de chute, pas de panique, attendre la fin des perturbations et décrocher la sangle.

SESSION 1

Temps prévu : jusqu'à la fin de la session

- Retour sur la plage.
- Rappel sur la technique du bottom turn sur papier ou en dessinant sur le sable.

LE BOTTOM TURN

Cette manoeuvre est la plus importante en surf car elle permet d'accélérer dans la vague et donc d'avoir la vitesse nécessaire à la réalisation d'autres manoeuvres ou figures. Pour résumer, elle est effectuée en se penchant pour appuyer sur le rail à l'intérieur de la vague (inside).

En descendant la vague, le ski accélère et la vitesse maximum est atteinte en un point à la base de la vague juste avant que votre ski ne commence à ralentir. Le bottum turn doit être exécuté avant que ce ralentissement ne commence.

Une fois en bas de vague, se pencher du côté du virage.

Etendez les deux bras au maximum et poser le dos de la pale sur l'eau. La pagaie doit servir à la fois d'appui et de pivot (point de rotation) autour duquel le ski va tourner.

Mettre son poids sur le rail intérieur (du côté de la vague) en pivotant le haut du corps dans la même direction. Le ski va tourner de 90° autour du centre de rotation de la pale en appui sur l'eau.

Transférer le poids au centre du wave-ski une fois le virage réalisé et face à la vague.

- Après ce petit rappel, envoyer le meilleur stagiaire à l'eau pour essayer cette manoeuvre. Regardez-le en analysant sa technique.
- Tout le monde retourne à l'eau, rappel des règles de priorité pour y penser lors de cet exercice sur le bottum turn.
- Pagayer avec le groupe en donnant des conseils et en motivant les stagiaires les moins habiles. Le meilleur endroit est dans la zone de surf et dans la mousse si les conditions le permettent.
- Ranger 10 minutes avant la fin de la session.

INTRODUCTION AU WAVE-SKI

SEMAINE : 8

PREPARATION:

Essayer de trouver un spot avec des vagues de taille moyenne qui déroulent avec une épaule franche. Eviter si possible les vagues qui cassent dans peu d'eau ou les shore break.

Déchargement de la remorque

Temps prévu 10 minutes

ECHAUFFEMENT

Temps prévu 5 minutes

- Echauffement comme la semaine précédente.
- Activer et motiver le groupe pour ne pas perdre de temps.

Observation des vagues

- Passer un peu de temps à observer les conditions de surf avant de décharger la remorque.
- Evaluer la taille des vagues et leur direction. Discuter sur la façon de surfer les vagues en fonction des conditions du jour.

EXERCICES DE PAGAYAGE

Temps prévu 15 minutes

- Revoyez les points suivants :
Les priorités au surf
Le bottom turn

Les stagiaires vont à l'eau en surf libre tout en surveillant les encadrants.

SESSION 1

Temps prévu : jusqu'à la fin de la session

- Retour sur la plage.
- Rappel sur la technique du top turn sur papier ou en dessinant sur le sable.
- Ne faites cet exercice que si les conditions sont favorables. Sinon, les stagiaires peuvent casser leur planche ou tomber trop souvent.

Chercher des vagues :
Avec du fond
Qui ouvrent

LE TOP TURN

Le top turn est réalisé pour changer de direction après avoir remonté vers la crête de la vague. Vitesse et timing sont les bases de la réussite pour cette manoeuvre. En général, cette manoeuvre précède ou suit un bottom turn.

Après avoir réalisé le virage en bas de vague, le poids qui était appliqué sur le rail à l'inside doit soulager puis être transféré sur le rail outside pour provoquer un changement de direction vers la base de la vague.

La position du corps et de la pagaie doivent changer en même temps que ce transfert de poids.

Le ski est maintenant bien à plat pour remonter vers le haut de vague.

Avec les hanches et une torsion du haut du corps, appuyer fortement sur le rail outside en utilisant la pagaie comme un point d'appui et de pivot.

Le ski va être guidé par son rail et la torsion du corps et des hanches doivent le faire changer de direction vers le bas de vague.

- Après ce rappel, envoyer un stagiaire au surf. Observation de la technique et analyse depuis le bord avec le reste du groupe.
- Tous les stagiaires retournent à l'eau pour surfer.
- Payer avec eux pour donner des conseils techniques. Le mieux est de rester dans la mousse si les conditions le permettent.
- Ranger 10 min avant la fin de la session

INTRODUCTION AU WAVE-SKI

SEMAINE : 9

PREPARATION:

Essayer de trouver un spot avec des vagues de taille moyenne qui déroulent avec une épaule franche. Eviter si possible les vagues qui cassent dans peu d'eau ou les shore break.

Déchargement de la remorque

Temps prévu 10 minutes

ECHAUFFEMENT

Temps prévu 5 minutes

- Echauffement comme la semaine précédente.
- Activer et motiver le groupe pour ne pas perdre de temps.

Observation des vagues

- Passer un peu de temps à observer les conditions de surf avant de décharger la remorque.
- Evaluer la taille des vagues et leur direction. Discuter sur la façon de surfer les vagues en fonction des conditions du jour.

Wave Session

- Cette session est entièrement libre pour les stagiaires. Ils sont capables de surfer avec les connaissances vues les semaines précédentes.

Evaluation des compétences

- Vous avez suivi les stagiaires pendant plusieurs semaines. Utiliser le guide de l'évaluation des niveaux en wave-ski pour faire le bilan individuel et voir la progression de vos stagiaires.

Exercices supplémentaires

- Pour ceux qui veulent progresser et apprendre l'esquimautage
- Travailler avec deux stagiaires à la fois avec un bon ski et un masque de plongée
- Voir la feuille d'exercice supplémentaire pour des instructions sur l'apprentissage de cette technique
- Ranger 10 min avant la fin de la session

INTRODUCTION AU WAVE-SKI

SEMAINE : 10

PREPARATION:

Aucun besoin de salle et faire ce test pendant un temps libre.

Photocopier un jeu de tests sur papier

Test théorique

Temps prévu 60 minutes

- Organiser le déroulement du test.
- Conclusion du cycle. (comme proposé ci-dessous par exemple)

Noter les tests de vos stagiaires.

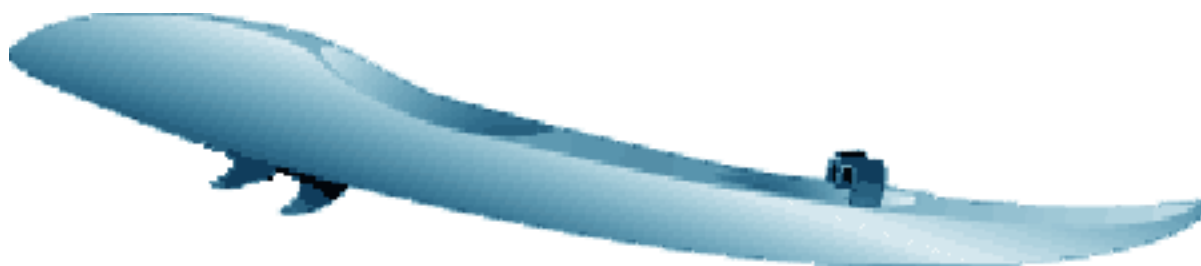
Révision des connaissances et compétences avec la vidéo tournée lors des sessions.

Questions/réponses et remarques pour avoir un retour pour le prochain cycle qui vous organiserez.

- Garder du temps pour présenter le cycle suivant de perfectionnement au wave-ski

TEST THEORIQUE SUR LES BASES DU WAVE SKI

1. Compléter le schéma du wave-ski ci-dessous et expliquer brièvement la fonction des différentes parties.



2. Expliquer brièvement comment régler les foot-straps et la position de la ceinture ainsi que des ailerons sur un ski avant d'aller à l'eau.

3. Vous êtes tombés de votre ski dans une chute. Décrivez comment vous devez remettre sans risque de blessure pour vous ou d'autres personnes autour de vous.

4. Expliquez brièvement la formation d'une vague.

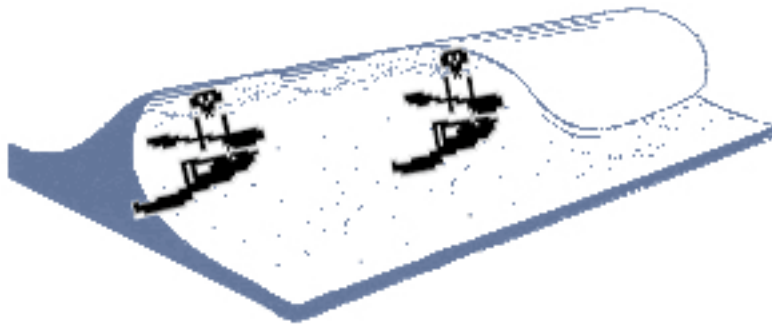
5. Expliquez les différences entre la houle et le clapôt.

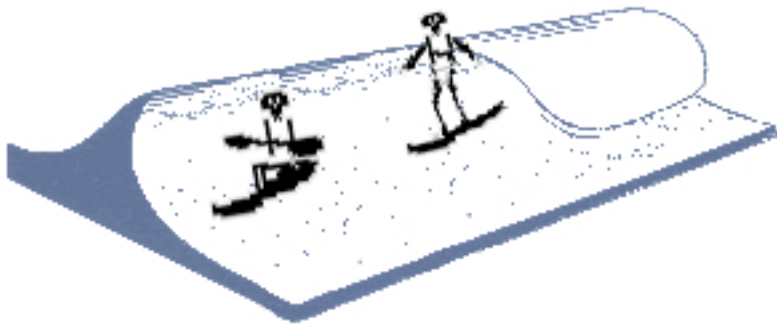
6. Un surfeur est sur une vague qui le dépasse de 50 cm. Cela signifie-t-il que la vague mesure 1,80-2,40 mètres ? Expliquez comment les surfeurs jugent la hauteur d'une vague.

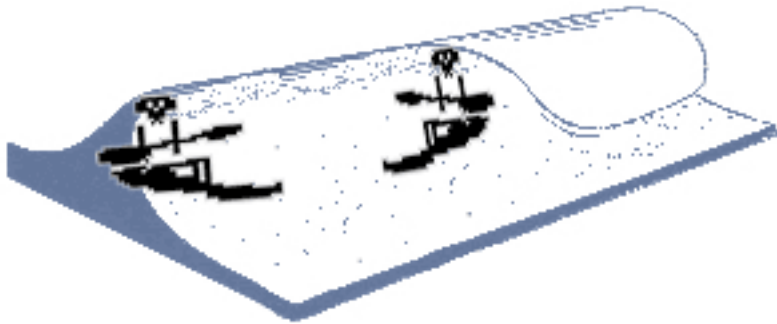
7. Vous regardez la TV et la météo dit que nous pouvons attendre une mer avec une houle d'ouest de 1.5m avec des vents au sud-ouest de 10-15 noeuds. Décrivez quelles conditions du surf vous aurez sur le spot.

8. Expliquer les termes "drop in", "shore-break".

9. Dans chaque cas ci-dessous indiquer qui a la priorité et pourquoi (right of way).







Lexique du surf :

Houle ou Swell : onde crée par une dépression au large.

Fetch : distance sur laquelle le vent souffle (la taille des vagues dépend de la force du vent, sa direction et le fetch).

Carte isobarique : carte où sont indiquées les lignes de même pression atmosphérique (c'est le document indispensable pour la prévision des vagues).

Spot : lieu de pratique du surf.

Vent Off-shore : vent soufflant vers le large (face aux vagues).

Vent Cross-shore : vent soufflant le long de la côte (en travers des vagues).

Vent On-shore : vent venant du large.

Sur la côte sud, les conditions sont idéales avec une houle de sud-ouest et un vent d'est, à l'Ouest Bretagne avec une houle d'ouest et un vent d'est et sur la côte nord, une houle de nord-ouest et un vent de sud donnent de bonnes conditions de surf.

Shore-break : vague qui déferle dans peu d'eau (danger).

Beach-break/Reef : vague qui déferle sur du sable/des rochers.

Baine (ou rip) : courant violent vers le large dû au volume d'eau des vagues déferlantes.

Line up, peak : endroit d'où la vague commence à déferler.

Droite : vague qui déroule et ouvre vers le côté droit quand on est en surf (donc vers la gauche vu du bord).

Curl : endroit qui délimite la mousse et le lisse sur une vague ; C'est l'endroit où la vitesse, pente et puissance sont les plus importants (donc c'est le plus au curl qu'il faut surfer !)

Barre : distance entre le bord de la plage et le line-up (le passage de barre est le franchissement des vagues qui ont déferlé donc de la mousse). Il peut être rendu difficile voir impossible si le vent est on-shore, si la houle est grosse ou si le spot est une plage plate (vagues qui barrent toute la plage sans laisser de passage au surfer qui rame vers le large). Lorsqu'une vague est sur le point de déferler, il vaut mieux utiliser la technique de l'autruche (dite le canard) en se retournant pour laisser passer la vague sur la carène de l'embarcation qui offre peu de résistance puis d'esquimauter.

Leash : cordon élastique qui relie le surfer à son embarcation (on utilise en général un leash téléphone fixé sur le pied et les footstraps pour le wave-ski)