

@chapeau

@TITRES_ECRAN

@TE01

Le kitesurf

@TE02

Le surf

@TE03

Le bodyboard

@TE04

Le kayak surf

@TE05

Le wakeboard

@TE06

Le windsurf

@TE07

L'Optimist

@TE02_01

La technique du kitesurfeur

@TE02_02

La technique du surfeur

@TE02_03

La technique du bodyboarder

@BULLES

@IB01

Le kitesurf

@IB02

Le surf

@IB03

Le bodyboard

@IB04

Le kayak surf

@IB05

Le wakeboard

@IB06

Le windsurf

@IB07

L'Optimist

@IB_v

Les vents

@IB_rej

Rejoue !

@IB_Co

La pratique !

@IB02_01

La technique du kitesurfeur

@IB02_02

La technique du surfeur

@IB02_03

La technique du bodyboarder

@BOUTONS

@LEGENDES_MEDIA

@LM01_00

1 nœud = 1,85 km/h \ Échelle de Beaufort : force du vent de 1 à 12

@LM01_01

Une planche de 1,40 m

@LM01_02

Les footstraps

@LM01_03

Le cerf-volant de traction

@LM01_04

La barre de pilotage

@LM01_04a

Le harnais

@LM01_05_G

Les kitesurfeurs peuvent faire des bonds \ de 20 m au-dessus de l'eau

@LM02_01

La mini-malibu

@LM02_02

Le shortboard

@LM02_03

Le leash

@LM02_04

La wax

@LM_Barre

La barre

@LM02_06_G

Pascal Vincensini, moniteur à l'école Anglet Cap Glisse \ réalise un « tube »

@LM02_06a_G

<http://angletpaglisser.free.fr>

@LM03_01

Planche flexible en mousse d'environ 1 m

@LM03_02

Les palmes courtes

@LM03_03

Le leash

@LM03_04_G

Le bodyboarder, Pierre-Louis Costes réalise un « rollo » au sommet d'une vague

@LM04_01_G

Les pieds du kayak surfeur sont maintenus par des sangles pour plus de stabilité

@LM05_01_G

On peut pratiquer le wakeboard à partir de 15 ans

@LM06_01_G

Les windsurfeurs font parfois des sauts de plus de 9 m

@LM07_01_G

L'Optimist : idéal pour une initiation à la voile à partir de 7 ans

@LM_vent

Vent faible = 0 à 6 nœuds = force 0 à 2 \ Vent modéré = 7 à 21 nœuds = force 3 à 5 \ Vent assez fort = 22 à 27 nœuds = force 6 \ Vent fort = 28 à 40 nœuds = force 7 et 8 \ Vent très fort = 41 à 47 nœuds = force 9 \ Vent violent = + de 47 nœuds = < force 10

@LM_CO_01

Le kitesurf : www.ffvl.fr

@LM_CO_02

Le surf et le bodyboard : www.fedesurf.com

@LM_CO_03

Le kayak surf : www.ffcanoe.asso.fr

@LM_CO_04

Le wakeboard : www.ffsn.asso.fr

@LM_CO_05

Le windsurf : www.aff.net

@LM_CO_06

L'Optimist : www.ffvoile.org

@LM_CO_07

Tous les sports nautiques : www.industriesnautiques.fr

@AIDE

@INFO

@DICO

@D_Zoom00_01_03_G

Leash : dans les sports nautiques, lien muni d'une bande Velcro qui permet de relier le sportif à son matériel.

@@

@ZOOM00_00_01

Aloha ! Moi, c'est Rato de Bordeaux. En surf, j'suis un vrai pro. Vous pensiez passer des vacances à bronzer sur la plage ? Eh bien, c'est ra-té !

@ZOOM00_00_02

Eh oui, à la plage, il y a plein d'activités surprenantes à découvrir. Pas question de roupiller ! Pour commencer, aide nos sportifs à retrouver leur matériel...

@ZOOM00_00_03

... En les déposant dessus. Clique ensuite pour tout savoir sur ces sports de glisse. Sensations fortes assurées ! Allez, moi, j'veis chercher LA vague pour surfer.

@ZOOM00_00_04

Blp ! Blp ! C'est plutôt elle qui m'a trouvé ! Heureusement, j'me suis fait une copine. Pssss ! Au fait, des intrus se sont glissés parmi nos sportifs, je compte sur toi pour faire la chasse aux paresseux.

@ZOOM00_01_01_erreur

Eh non ! Notre sportif utilise une sorte de cerf-volant pour décoller au-dessus de l'écume.

@ZOOM00_01_02_erreur

Non, non, celui-ci attaque les vagues avec une grande planche rigide.

@ZOOM00_01_03_erreur

Raté ! Pour pratiquer ce sport, on s'allonge à plat ventre sur une petite planche flexible.

@ZOOM00_01_04_erreur

Ah non, recommence ! Cette sportive utilise une pagaie pour avancer.

@ZOOM00_01_05_erreur

Non ! Cette sportive n'avance pas grâce au vent, et sa planche ressemble à un snowboard. Accroche-toi, ça déménage !

@ZOOM00_01_06_erreur

Celui-ci utilise une voile pour se déplacer et une longue planche pour slalomer entre les vagues.

@ZOOM00_01_07_erreur

Raté ! Pour pratiquer ce sport de voile, on a besoin d'un bateau, et pas question d'avoir le mal de mer !

@ZOOM00_01_01_succes

Waouh ! Bien vu ! Les pieds accrochés à son petit surf et se faisant tracter par une sorte de cerf-volant, le kitesurfeur s'envole au-dessus des vagues et peut faire toutes sortes d'acrobaties. Pas question d'avoir le vertige !

@ZOOM00_01_02_succes

Bravo ! Né au 17^e siècle, à Hawaï, le surf est l'un des sports nautiques les plus populaires au monde. Une planche, de belles vagues de 1 à 15 m de haut, et c'est parti !

@ZOOM00_01_03_succes

Eh oui ! Le bodyboard permet de surfer allongé et de faire des figures spectaculaires. Cette petite planche flexible est idéale pour les débutants.

@ZOOM00_01_04_succes

Parfait ! Comme son nom l'indique, le kayak surf est un compromis entre le surf et le kayak. Il existe différentes façons de surfer, même assis en se servant uniquement de ses bras.

@ZOOM00_01_05_succes

Bien joué ! Les pieds accrochés à une petite planche qui ressemble à un snowboard, le wakeboarder est tracté par un bateau à moteur. Grâce à sa vitesse de glisse, il enchaîne des figures acrobatiques impressionnantes en s'élevant dans les airs.

@ZOOM00_01_06_succes

Bien vu ! La planche de windsurf est un croisement entre les planches à voile traditionnelles et le surf. Grâce à la force du vent, le windsurfeur peut prendre vague sur vague, et effectuer des figures quelques mètres au-dessus de l'eau. Renversant !

@ZOOM00_01_07_succes

Félicitations ! Stable et simple à manœuvrer, l'Optimist est idéal pour les débutants qui veulent se familiariser avec la voile. Mais attention, moussaillon, il faut apprendre à diriger ton navire !

@ZOOM00_fin

Incollable sur les sports nautiques, tu seras ! N'oublie pas de cliquer dessus pour en savoir plus sur le matériel, la technique ou les deux.

@ZOOM00_01_08

Raté ! Celui-ci n'est pas un sportif ! Mais la « serviette-board », c'est quand même tout un art : se tartiner de crème, bien ajuster ses lunettes de soleil... Épuisant !

@ZOOM00_01_08a

Parfaitement, mōssieur ! Bronzer, c'est du sport ! Qui doit penser à se retourner toutes les dix minutes pour être bien dorée des deux côtés ? Qui ? Qui ?

@ZOOM00_01_09

Oh la la ! Tourner les pages d'un livre, ça c'est du sport. Surtout si c'est le dernier « Harry Potter » ! Mais désolé, ce n'est pas un sport de glisse.

@ZOOM00_01_10

Pas mal ! C'est bien une sportive, mais elle ne pratique pas un sport nautique, et encore moins un sport de glisse. Pas de chance !

@ZOOM00_01_11

L'océan, les embruns, le vent : idéal pour méditer et reposer son corps et son esprit, mais ce n'est quand même pas très sportif.

@Zoom00_Vent

Pour mesurer la force du vent, les passionnés de la mer utilisent l'échelle de Beaufort, qui va de 1 à 12. Si la météo prévoit un vent de force 1, pas la peine de sortir ta planche, il n'y aura pas de vagues. En revanche, si le vent dépasse la force 10 : tous aux abris !

@Zoom00_02_co

Envie de tester l'un de ces sports ? Clique pour en savoir plus et devenir, peut-être un jour, un champion de surf ou une championne de wakeboard... C'est parti !

@Zoom00_01_01

Pour pratiquer le kitesurf, il faut d'abord connaître son matériel. Les planches de kite, sorte de mini-surfs, mesurent en moyenne 1,40 m. Elles sont plus fines et plus légères que les planches de surf. Pratique pour décoller !

@Zoom00_01_02

Pour que les pieds du kitesurfeur restent sur la planche une fois dans les airs, il les attache aux « footstraps ». Ce sont des fixations intégrées à la planche de kite.

@Zoom00_01_03

Voici le cerf-volant de traction qui permet au kitesurfeur de se déplacer. Sa voile est faite de boudins gonflables qui flottent sur l'eau. En cas de chute, ils permettent au sportif de décoller immédiatement !

@Zoom00_01_04

Le cerf-volant est relié à une barre de pilotage et au kitesurfeur par quatre fils d'une trentaine de mètres de long. Le surfeur est relié à la barre par un harnais qu'il attache autour de son bassin. Grâce à la barre, le surfeur dirige son aile par rapport au vent. S'il la lâche, le harnais lui permet de ne pas perdre son matériel. Astucieux !

@Zoom00_01_01_G

Si le kitesurfeur avance, c'est grâce au vent qui s'engouffre dans le cerf-volant.

@Zoom00_01_02_G

Deux des lignes qui le relient à la voile sont fixes. Ce sont les lignes situées à l'avant. Les deux autres sont directement reliées à la barre. Ce sont les lignes arrière.

@Zoom00_01_03_G

Elles permettent au kitesurfeur, en tirant ou en poussant sur la barre, de moduler sa vitesse en modifiant l'orientation de la voile. En cas de problème, le sportif dispose d'un système de sécurité qui annule la traction de la voile tout en la retenant par un leash de sécurité. Il ne faut pas qu'elle s'envole !

@Zoom00_01_04_G

En prenant beaucoup de vitesse et en se servant de la force du vent, les kitesurfeurs peuvent décoller de la surface de l'eau et réaliser des figures spectaculaires. Loopings avant et arrière sont au programme !

@Zoom00_02_01

Avant d'affronter les vagues, il faut d'abord choisir sa planche. Il en existe au moins cinq sortes. Le choix dépend de ton âge et de ton niveau. La mini-malibu, une large planche arrondie de 2,20 m, flotte bien, et elle est très stable. Idéal pour débiter !

@Zoom00_02_02

Le shortboard, plus étroit et plus effilé, est réservé aux surfeurs confirmés qui attaquent des vagues puissantes et très creuses.

@Zoom00_02_03

Indispensable, le leash ! (*prononcer « liche »*) Avant de te jeter à l'eau, il ne faut pas oublier de l'attacher à ta cheville grâce à la bande Velcro. Fixé à la planche, il te permettra de la récupérer après chaque chute. Pratique !

@Zoom00_02_04

Voici la wax ! Le surfeur tartine sa planche avec cette sorte de cire. Comme ça, ses pieds adhèrent mieux au surf et il risque moins de glisser en montant dessus. Malin !

@Zoom00_02_01_G

Aérial, tube, roller... Avant de réaliser toutes ces figures, il faut d'abord ramer, à plat ventre sur ton surf, pour passer la barre, la zone où les vagues retombent. En cassant, elles forment l'écume blanche qui déferle sur la plage.

@Zoom00_02_02_G

Une fois derrière la barre, dos aux rouleaux, il faut attendre assis sur son surf qu'une belle vague arrive. Quand sa force commence à t'emporter, il faut se placer dans le creux de la vague et préparer ton « take-off ». En jargon de surfeur : ton départ.

@Zoom00_02_03_G

Puis il te faut sauter à pieds joints sur la planche en t'aidant de tes bras, d'un seul coup. Le déferlement de la vague te projette vers sa partie la plus haute, la « lèvres ». Certaines vagues mesurent 15 m de haut, l'équivalent d'un immeuble de cinq étages... Waouh !

@Zoom00_02_04_G

Une fois debout, le surfeur fait un quart de tour sur lui-même pour prendre la vague soit vers la droite, soit vers la gauche, en suivant son sens de déferlement vers la plage. Il peut dévaler ces montagnes d'eau à 60 km/h !

@Zoom00_02_05_G

Euh... Ben moi, quand l'eau est trop froide, j'me baigne pas ! Comme ça, j'peux observer mes copains surfeurs et leur donner quelques conseils techniques...

@Zoom00_03_01

La planche de bodyboard est plus courte, plus souple et plus maniable qu'une planche de surf. C'est idéal pour les débutants qui n'osent pas encore monter sur un surf : le bodyboard se pratique à plat ventre.

@Zoom00_03_02

Ces palmes courtes permettent au bodyboarder de se déplacer plus rapidement dans l'eau. Pratique !

@Zoom00_03_03

Comme pour le surf, le bodyboarder est relié à sa planche par un leash qu'il attache à son poignet. Ce lien lui permet de ne pas perdre sa planche dans les rouleaux.

@Zoom00_03_01_G

Attention, même s'il est adapté aux débutants, le bodyboard est une discipline sportive à part entière. Il permet de réaliser des figures incroyables sur de très grosses vagues. Comme pour le surf, il faut attendre une belle vague...

@Zoom00_03_02_G

... Faire un quart de tour vers la gauche ou vers la droite pour glisser le long de la vague.

@Zoom00_03_03_G

Le bodyboarder réalise toutes sortes de figures acrobatiques au sommet des vagues. Une des plus spectaculaires, le « rollo », consiste à faire une vrille au sommet d'un rouleau. Sensations garanties !

@Zoom00_04_01_G

Cette planche moulée aux formes humaines, que l'on dirige en ramant avec une longue pagaie de plus de 2 m, permet de surfer assis. En kayak surf, on peut franchir de grosses vagues. À l'origine, il était utilisé par les sauveteurs australiens pour chercher les victimes en mer.

@Zoom00_05_01_G

Cramponné à une barre de pilotage, un petit surf accroché aux pieds par des sangles, le wakeboarder décolle de la surface de l'eau. Il enchaîne les sauts dans

toutes les positions à plus de 35 km/h. Eh oui, il est tracté par un bateau à moteur. Attention à la chute !

@Zoom00_06_01_G

Le windsurfeur, « le surfeur du vent » en anglais, dirige sa planche en maniant le « wishbone » de sa voile. Avec cette sorte de gouvernail, il s'oriente en se servant de la force du vent. Au sommet des vagues, il décolle pour réaliser des figures impressionnantes dans les airs.

@Zoom00_07_01_G

L'Optimist est un petit bateau léger, à fond plat, qui ne possède qu'une seule voile. Le navigateur se dirige grâce à cette dernière, ainsi qu'avec le safran. C'est une sorte de dérive, reliée à la barre de l'embarcation. S'il pousse la barre vers la droite, le bateau se dirige vers la gauche et inversement. Mais on s'habitue vite.

@EOF