La planche à voile et l'enfant

Autor(en): **Neeser, Karl**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport**

Band (Jahr): **40 (1983)**

Heft 6

PDF erstellt am: **04.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-998727

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

La planche à voile et l'enfant

Karl Neeser, maître de sport à l'Université de Lausanne, responsable de l'Association suisse pour l'enseignement du «windsurfing» (ASEW)
Photos: Mistral International SA

La planche à voile est-elle à la portée de l'enfant?

Comparativement à l'adulte, l'enfant est désavantagé par une masse musculaire réduite et des leviers plus courts. Il sera donc amené plus rapidement à exécuter des gestes techniques corrects, afin de pallier à ces inconvénients. Il est avantagé, cependant, par une excellente capacité d'apprentissage (sa coordination est meilleure) et un équilibre plus sûr (son centre de gravité se situe plus bas).
L'enfant a donc de nombreux atouts pour pratiquer la planche à voile.
Ce sport exigeant une certaine force, parents et professeurs devront tenir compte, dans chaque cas, de la constitution de l'enfant, afin de ne lui faire courir aucun risque dans son développement.

A quel âge débuter?

D'un avis unanime, les médecins estiment que l'enfant ne devrait pas commencer trop tôt. Il est cependant difficile de déterminer un âge précis. Le Dr Hinrichs[1], orthopédiste à l'Université de Cologne et planchiste expérimenté, met en garde contre les risques d'une surcharge corporelle durant la croissance. Il a, en effet, mesuré les forces intervenant dans différentes conditions.
Le seul fait de tenir le gréement d'une voile tempête (environ 4 m²), par une force de vent de 1 à 2 Beaufort, demande une traction de 4 kiloforce (39 Newton). Sa sortie hors de l'eau par l'extrémité du tire-veille exige environ 12 kiloforce (117 Newton); dans le cas où le tire-veille serait saisi en son milieu (levier réduit), une force de 20 kiloforce (196 Newton) serait alors nécessaire. Pour une voile allround (6 m²), ces forces sont de 10,25 et 30 kiloforce (98, 245 et 294 Newton).
Il a en outre mesuré les charges intervenant sur la colonne vertébrale au niveau des disques intervertébraux lombaires, chez un adolescent de 40 kg mesurant 1,60 m: en tirant avec une force de 15 kiloforce (147 Newton), une pression de 250 kiloforce (2450 Newton) agit sur le cinquième disque intervertébral lombaire!
Ces chiffres sont impressionnants et prouvent que les forces et les charges mises en œuvre sont importantes. Durant la poussée de croissance pubertaire, qui survient en moyenne entre 11 et 14 ans chez les filles et entre 12 et 17 ans chez les garçons[2], l'ossature s'accroît et se consolide à la fois, la musculature se développe. Cette période de la croissance est particulièrement sensible et c'est alors qu'une surcharge physique peut avoir de fâcheuses conséquences, telles qu'une déformation osseuse, une fracture ou l'apparition de maladies similaires à celle de Scheuermann[1].
Connaissant la problématique caractéristique de l'enfant et de l'adolescent d'une part, connaissant aussi l'importance des forces agissant sur le squelette et en particulier sur la colonne vertébrale, il est absolument nécessaire de prendre certaines *précautions,* et plus précisément d'amener un certain nombre d'allègements d'ordre technique et notamment dans la nature du matériel utilisé.

La colonne vertébrale de l'enfant est particulièrement exposée.

Conditions préalables

Indépendamment des notions de développement, d'autres conditions préalables doivent être remplies:

Capacités individuelles

- L'adolescent doit savoir nager sur l'eau et sous l'eau
- De bonnes bases physiques et intellectuelles sont requises, afin de comprendre les exercices sur simulateur et de les mettre en pratique sur l'eau.
- La motivation est un facteur très important. Il ne faut pas forcer un enfant à pratiquer un sport, mais le laisser éveiller seul son intérêt: il joue avec la planche, pagaye assis dessus, se fait remorquer par ses parents, etc.

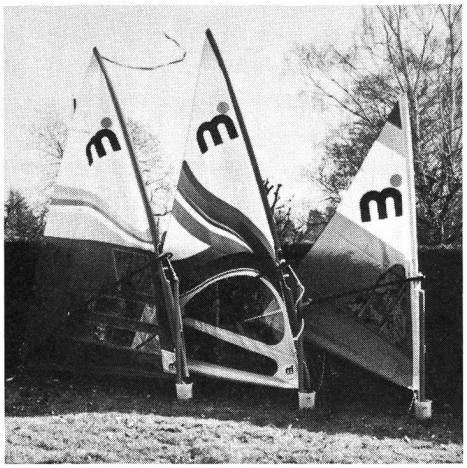
Equipement approprié

- Un équipement approprié évite une surcharge physique. Des gréements plus petits et plus légers sont vivement recommandés. Il en existe actuellement sur le marché. La surface de la voile varie entre 2 et 3,5 m².

Autres allègements conseillés

- Fixer une boule de styropor sur la pointe du mât
- Faire des trous sur le bord antérieur de la voile (ils permettent un écoulement rapide de l'eau)
- Fixer le gréement suffisamment haut sur le mât (point d'attaque du tire-veille). Fixer éventuellement un «aide» tire-veille à la pointe du mât.

Une planche enfant plus petite est certes moins importante qu'un gréement enfant; pourtant, la combinaison planche normale/gréement plus petit comporte un grand



Les enfants apprennent plus vite avec un matériel approprié: gréement d'enfant (tout à droite)

désavantage: la planche ne réagit pratiquement pas par vent faible.

Conditions extérieures

- Les premières tentatives devraient avoir lieu sur un lac par vent faible. Une force de vent de 2 à 3 Beaufort est déjà difficile pour l'enfant.
- L'enveloppe corporelle de l'enfant étant pourvue d'une protection graisseuse plus mince que celle de l'adulte, il sera davantage enclin aux refroidissements. Un équipement (combinaison) adéquat est indispensable. La température de l'eau doit être de 20° au moins.
- L'enfant est également sensible à la chaleur. Une forte transpiration risque de provoquer une déshydratation: coup de chaleur. Il faut néanmoins protéger le corps sensible de l'enfant par un shorty (combinaison sans bras ni jambes). Un gilet de sauvetage est aussi vivement conseillé.

Le gilet de sauvetage est vivement conseillé.

La technique «enfant»

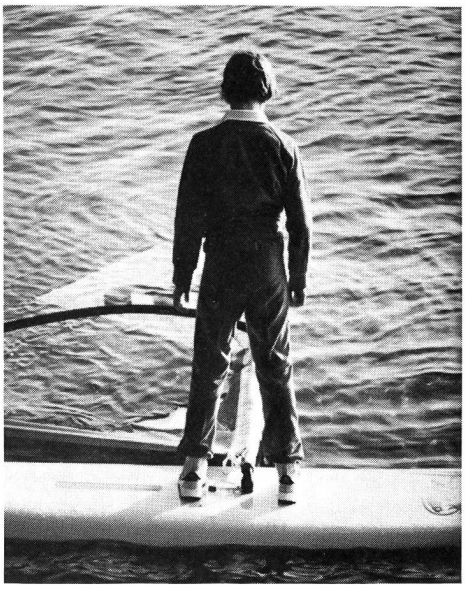
(selon Gehrlein)[3]

Cette technique augmente quelque peu l'instabilité, mais procure à l'enfant une position de travail plus favorable: le gréement se trouve déjà en partie hors de l'eau au départ:

Règles de sécurité

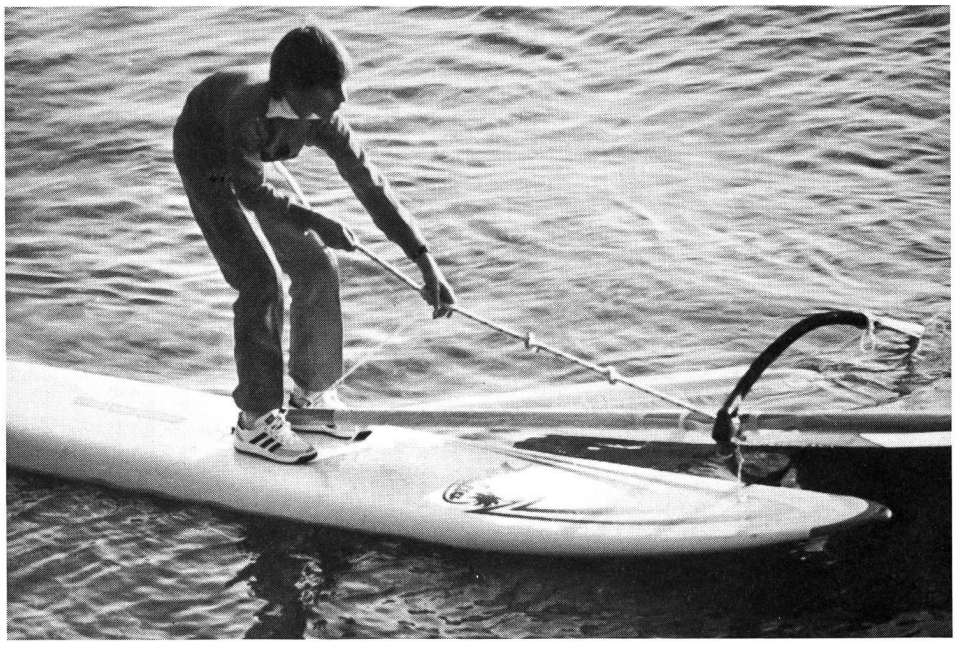
L'enfant doit:

- toujours porter un gilet de sauvetage
- rester à proximité de la rive, sous surveillance
- ne pas naviguer par vent de terre, le danger de dérive étant trop grand
- ne jamais jouer avec la planche dans les vagues, car elle peut devenir, alors, un projectile dangereux

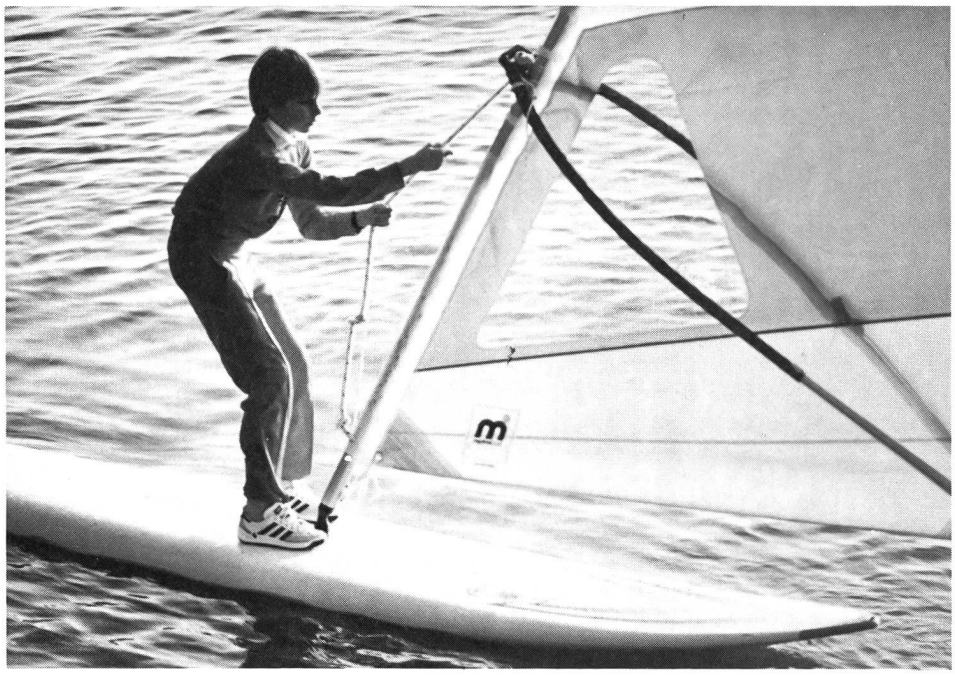


Monter sur la planche, les pieds à gauche et à droite du mât

Tirer le gréement hors de l'eau, le mât en direction de la proue ou de la poupe (selon la position de la voile dans l'eau)



Tirer le gréement sur la planche: une partie de l'eau couvrant la voile s'écoule



Soulever le gréement et le sortir complètement de l'eau

Se mettre en position de base

L'enfant veut jouer

L'enseignement aux enfants est basé sur le jeu et le plaisir.
Une planche sans gréement est un jouet. L'enfant apprend plus vite et plus facilement en compagnie d'autres enfants et se familiarise avec la planche à travers le jeu. Le plaisir est une excellente source de stimulation et de persévérance.

Quelques propositions:

- estafette en pagayant avec les mains ou avec une pagaie
- chasse au requin: plusieurs enfants chassent le requin
- parcours de slalom
- le bateau plein: combien d'enfants parviennent à monter sur la planche en même temps?
- exercices avec partenaire sur la planche
- exercices de gymnastique sur la planche (culbute, appui renversé, etc.)
- jeux avec ballon sur la planche

Conseils

- L'intérêt de l'enfant pouvant être soutenu très longtemps, une limite de 2 heures devrait être respectée. Fort heureusement, l'enfant est très sensible à ses limites physiques de sorte que, s'il est fatigué, il n'a plus envie de continuer et s'arrête de lui-même.
- Tout ce qui n'est pas vraiment important en *théorie* est superflu pour l'enfant, parce qu'il ne s'y intéresse guère, ne comprend pas ou oublie très vite. Le «pourquoi» d'une manœuvre lui est égal, le «comment» l'intéresse.

Bibliographie

[1] «SURF» 1978, 7/52 Editions Delius, Klasing & Co, Bielefeld
[2] J.R. Ducharme et M.G. Forest: Développement pubertaire normal, page 315, Endocrinologie pédiatrique, Payot Lausanne, Editions Doin, Paris, 1982
[3] Herreilers/Weichert: «Windsurfen – Lehren und Lernen mit Programm», page 151, Editions Putty, Wuppertal 1980

La planche à voile n'est pas un sport dangereux pour l'enfant si l'on prend certaines précautions! ■

Accoutumance à la planche: quel plaisir de faire une chute!

La planche offre d'innombrables possibilités de jeu.