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

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 46 (1989)

Heft: 5

Artikel: La planche à voile, nouvelle branche J+S

Autor: Salzmann, Frank

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998664

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: 09.07.2025

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

La planche à voile, nouvelle branche J+S

Frank Salzmann, chef de la branche sportive et maître d'éducation physique à Baden
Traduction: Evelyne Carrel

Débutants en cours d'apprentissage.

En 1972, l'Europe découvrait la planche à voile, un sport nouveau né quelques années plus tôt en Amérique. Très rapidement, cette discipline connut un succès extraordinaire. Comment ne pas être séduit, en effet, par l'idée de glisser sur les vagues en se laissant porter par le vent?

A l'heure actuelle, la planche à voile compte quelque 30000 à 50000 adeptes en Suisse. Certains inconditionnels de ce sport naviguent sur leur planche toute l'année, sans se laisser rebuter par les rigueurs de l'hiver, tandis que d'autres, qui associent davantage cette pratique aux joies des vacances, s'en vont chercher un rayon de soleil sous d'autres latitudes pour se livrer à leur occupation favorite.

L'année 1984 marque la naissance de l'Association suisse de planche à voile (ASP). Cet organisme, qui regroupe les différents mouvements intéressés, est rattaché à l'Union suisse du yachting (USY), les modalités de la collaboration restant à régler.

Le département «formation» de l'ASP a entrepris de développer celle des instructeurs en reprenant les bases qui existaient déjà dans ce domaine; il a également élaboré un nouveau système spécifique de l'association sur le modèle des programmes de formation des moniteurs J+S.

Depuis sa fondation, l'ASP n'a pas ménagé ses efforts pour obtenir l'intégration de la planche à voile au mouvement Jeunesse + Sport. Ce rêve si ardemment caressé est finalement devenu réalité en 1989. L'ASP se réjouit de ce succès et tient à assurer de son soutien tous ceux qui souhaiteraient faire appel à elle.

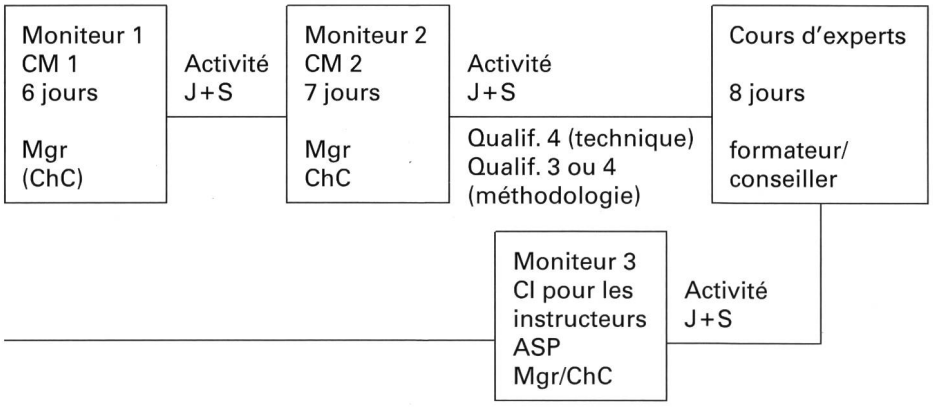
A l'instar de toutes les nouvelles branches J+S, la planche à voile se range dans la catégorie des «petites branches»; de ce fait, elle ne bénéficie que de prestations limitées de la part de la Confédération.

En tant que chef de cette nouvelle branche sportive, j'espère qu'on y atteindra très vite la limite des 30000 unités d'enseignement nécessaires pour qu'elle soit reconnue «à part entière». Concrètement, cela signifie que 2500 jeunes environ devront prendre part à une formation de 6 jours, et ce pendant une période de deux ans au minimum.

Structure de la formation

Les expériences faites dans le cadre des cours de formation de moniteurs propres à l'association ont été d'un précieux secours pour élaborer les programmes des cours de moniteurs et de branche sportive.

Deux degrés sont prévus pour la formation des moniteurs J+S, les cours de moniteurs 3 restant réservés aux instructeurs. La formation de conseiller et d'expert est ouverte aux moniteurs 2 qui disposent de bonnes ou de très bonnes qualifications et qui exercent une activité J+S. Les instructeurs qui possèdent la qualification de moniteur 3 et qui peuvent justifier d'une activité J+S sont admis aux cours d'experts.



Légende: CM = cours de moniteurs; Mgr = moniteur de groupe; ChC = chef de cours; Qualif. = qualification; CI = cours d'introduction; ASP = Association suisse de planche à voile

Réflexions sur la sécurité

Etant donné que la planche à voile se pratique sur et au bord de l'eau, il est impératif de songer à la sécurité des participants aux cours et de leur apprendre à se comporter de manière adéquate. Nager avec une combinaison, un gilet de sauvetage et un flotteur, remorquer un véliplanchiste en détresse, être capable de se mettre hors de danger, sauver un naufragé en s'aidant du flotteur, pratiquer la respiration artificielle sur la planche, sauver un accidenté à l'aide d'un bateau à moteur, connaître le comportement à adopter lorsque le lac est agité: tels sont les points qui doivent notamment figurer au programme de tout cours de branche sportive ou de moniteurs.

Des prescriptions de sécurité ont été édictées pour la planche à voile afin de prévenir autant que possible les accidents. Nous en reproduisons quelques extraits dans le cadre de cet article.

Objectifs visés

Par une organisation judicieuse de l'enseignement, par un équipement et un comportement adaptés à la situation, il s'agit d'apprendre aux participants à faire face aux dangers qui peuvent se présenter sur l'eau.

Sourire et gilet de sauvetage.

vent être mis en évidence. Les participants doivent les reconnaître, les comprendre et les accepter, avec toutes les conséquences que cela implique.

Dans le cadre de chaque activité, le respect des règles destinées à assurer la sécurité doit aller de soi pour l'ensemble des participants.

En principe, l'utilisation des eaux intérieures est régie par la loi fédérale sur la navigation intérieure. Il peut toutefois également y avoir des normes cantonales ou régionales en la matière, auxquelles il convient de se conformer.

En cas de danger ou dans les situations où les risques sont multipliés, il convient de savoir éviter les accidents en appliquant des mesures préparées à l'avance et en procédant avec méthode.

Apprentissage des règles propres à assurer la sécurité

Toutes les activités J+S, quel que soit le degré concerné, doivent comporter une «éducation à la sécurité» qui fait partie intégrante de la formation.

Les risques qui se posent dès lors que l'on travaille sur l'eau, les dangers qui peuvent survenir à l'improviste doi-

Conditions à remplir pour participer aux cours J+S

Tout participant doit être capable de nager dix minutes en eaux libres. Il est équipé d'une protection contre le froid adaptée à la situation et qui sera choisie en fonction de la température de l'air et de l'eau. En outre, il porte sur sa combinaison un gilet de sauvetage ou un harnais de trapèze pour le soutenir ou le maintenir à la surface de l'eau.

Dans le cadre de la formation, le moniteur de cours est tenu de prendre ou de contrôler les mesures suivantes avant chaque activité:

- *Evaluation de la situation:* avant de réaliser une activité dans ou sur l'eau, il est essentiel d'apprécier soigneusement les risques qui existent ou les dangers qui pourraient survenir. Cette évaluation doit se faire sur la base du niveau des participants, du matériel et des possibilités de sauvetage à disposition, ainsi que de l'évolution possible de la météo.
- *Mesures de sécurité:* un programme de sauvetage approprié et adapté à la situation est une condition préalable à la réalisation de toute activité J+S.

Apprendre à connaître la nature, à la respecter et à la protéger

La planche à voile est un excellent moyen de «vivre» la nature et d'apprendre à mieux la connaître. En découvrant les multiples aspects du milieu naturel – eau, rives, évolution du temps, vent, formation des vagues... –, les véliplanchistes apprennent à sauvegarder, à respecter et à protéger l'environnement.

Dans tous les cours de formation J+S, il importe de susciter une prise de conscience chez les participants en mettant l'accent sur des éléments pédagogiques propres à les inciter à ménager l'environnement.

Former des véliplanchistes autonomes et conscients de leurs responsabilités

Quand on travaille sur ou au bord de l'eau, il convient d'apprendre et de respecter certaines règles de comportement. On mentionnera notamment l'établissement de dépôts de matériel au point de mise à l'eau, les égards à prendre envers les baigneurs, les animaux aquatiques ou les zones de protection de la nature, le respect des règles de priorité lors d'un croisement avec un bateau ou d'une rencontre avec un pêcheur. Il faut, en outre, relever qu'il existe des règles de priorité qui régissent les rapports entre les amateurs de voile et de planche à voile et que chacun se doit de les maîtriser.

Programmes de formation

On distingue trois degrés dans la formation, chaque degré réunissant des aspects pratiques et des éléments théoriques spécifiques de la branche.

Le contenu du programme de formation du degré 1 correspond au niveau requis pour l'obtention du certificat élémentaire de planche à voile, un document reconnu sur le plan international.

Dans le programme de formation du degré 2, l'accent est mis sur l'entraînement de l'adresse sous différentes

formes. La maîtrise des divers éléments enseignés à ce niveau est nécessaire pour accéder au degré 3:

- naviguer sur une jambe
- naviguer les yeux fermés
- naviguer «sous le vent»
- naviguer en arrière
- naviguer point d'écoute vers l'avant
- effectuer un départ de plage
- abattre – empanner
- être initié à la planche à voile avec harnais.

La formation théorique spécifique de la branche comporte différents éléments, tels que l'apprentissage des termes spécialisés, la connaissance de notions physiques (force agissant sur le flotteur et le gréement), ainsi que la connaissance du matériel, voire des nœuds.

Pour le degré 3, les exigences sont élevées. Le contenu de la formation peut être modulé pour répondre aux besoins des participants, qu'il s'agisse d'amateurs naviguant sur flotteur «fun» ou de véliplanchistes pratiquant la compétition.

Pour la première de ces catégories, les éléments clés de la formation sont les suivants: naviguer à grande vitesse, prendre un départ dans l'eau, diriger le flotteur avec les pieds, etc. Pour la seconde catégorie, l'accent est mis notamment sur l'entraînement autour de bouées, la pratique des départs, l'amélioration du sens tactique...

La formation pratique sera en outre complétée par des exercices destinés à stimuler l'adresse, la prise de conscience et la maîtrise des sensations.

L'insigne rouge Jeunesse + Sport est décerné aux participants qui passent avec succès l'examen du degré 3.

Adresses à retenir

Pour tout complément d'information, on peut s'adresser aux organismes suivants:

- Services cantonaux J+S
- Ecole fédérale de sport de Macolin (EFSM), 2532 Macolin
- Secrétariat de l'Association suisse de planche à voile, Sulgenauweg 40, 3007 Berne

Réflexions sur le matériel

Etant donné que la Confédération ne pourra pas mettre de planches à voile à la disposition des amateurs de ce sport, les groupements J+S devront trouver d'autres solutions. La plus simple consiste certainement à travailler en collaboration avec les écoles régionales de planche à voile. Elles disposent, en effet, du matériel nécessaire à la formation et d'une infrastructure idéale pour la pratique de la planche à voile.

En outre, elles sont au bénéfice des autorisations nécessaires (accès aux lacs) et disposent d'un bateau à moteur pour les opérations de sauvetage. Si tous ces avantages ne sont bien sûr pas gratuits, il faut souligner que les écoles de planche à voile s'efforcent de faire des offres avantageuses aux sportifs qui fréquentent les cours J+S.

Les clubs de planche à voile peuvent apporter une autre solution au problème du matériel. Relevons enfin que le Centre sportif de Tenero offre d'excellentes conditions pour la réalisation des cours qui s'adressent aux débutants (matériel à disposition). ■

La compétition (ici la «Jet Set Cup», Silvaplana): griserie de la vitesse au bout de l'apprentissage.