

## **Gonflage face voile – Exercices à répéter encore et encore**

### **1- Une main sur les avants - L'autre sur les arrières**

Tracter sur les avants puis les arrières pour neutraliser la voile

### **2- Prendre les élévateurs avants dans chaque main**

Monter la voile sans tenir les freins et sans résister – puis...

Poser les mains sur les drisses de frein pour piloter (actions douces)

Charger ou décharger avec le poids du corps pour garder la voile au-dessus

### **3- Poser sa voile en tractant complètement les élévateurs arrière**

Aller vers sa voile pour enlever sa puissance et la poser

### **4- Monter la voile sans tenir les freins – Puis piloter**

Puis contrôle aux freins

Contrôle par recentrage

Pivotement de la voile par rotation du bassin en s'opposant au déplacement de la voile pour l'amener en bord de fenêtre (ressemble au décollage cobra)

Puis, recentrage de la voile par déplacement et action frein

### **5- Monter la voile commandes en bracelet – puis piloter**

Prendre les commandes en bracelet en suivant les élévateurs

Monter la voile avec les commandes ainsi inversées

**Travailler le déplacement** droite-gauche (côté ouvert et côté fermé)

Travailler le déplacement gauche-droite en se retournant face au vent pour être toujours sur le côté ouvert.

Travailler l'appui ventral pendant la rotation (ou la charge)

### **6- Travailler le bord de fenêtre**

Poser stabilo droit – Recentrage – Poser stabilo gauche (répéter)

Accompagner par la rotation du bassin

### **7- Gonflage par vent fort (sans freins)**

Monter la voile – Une main sur les avants – L'autre sur les arrières (pour calmer la montée)

Puis piloter avec les arrières, ce qui limite la puissance

### **8- Affalement par vent modéré**

- aux élévateurs B

- aux freins - en courant vers la voile pour dissiper l'énergie

### **9- Affalement par vent fort**

- aux C en courant vers sa voile (difficile de la calmer complètement)

- aux B (en tirant complètement les élévateurs B)

- aux freins (en courant vers la voile)

### **10- Retournement de la voile**

➔ Démarrer Bord d'attaque en bas

Prendre le frein droit et accompagner le déplacement du stabilo pour la replacer

Répéter l'exercice dans l'autre sens

### **11- Gonflage commandes en chasse d'eau (pas de frein parasite)**

Idem avec commandes inversées (inconvenient frein parasite)

### **12- Gonflage en dragonne (risque de frein parasite)**

### **13- Gonflage en bracelet (moins de frein parasite)**

### **14- Gonfler puis faire les oreilles et piloter au bassin par rotation**

### **15- Fermer 1/3 de voile et piloter au sol avec un peu de frein opposé**

### **16- Faire une frontale - relâcher - stabiliser - éviter de freiner pour ne pas la décrocher**

### **17- Simuler un décrochage aux freins**

Tester la limite, laisser revoluer

### **18- Simuler une descente aux B - la décrocher et laisser revoluer**

### **19- Tester les basses vitesses à la limite du décrochage**

Freiner jusqu'au décrochage et laisser revoluer immédiatement

### **20- Monter la voile en action dissymétrique pour corriger un désaxage**

Une main sur chaque avant

### **21- Apprendre la mobilité des mains entre toutes les actions suspentes**

### **22- Slalom dos voile (parcours entre plots)**

Gonfler, gonfler, gonfler...

## **Gonflage face voile – Exercices à répéter encore et encore**

### **1- Une main sur les avants - L'autre sur les arrières**

Tracter sur les avants puis les arrières pour neutraliser la voile

### **2- Prendre les élévateurs avants dans chaque main**

Monter la voile sans tenir les freins et sans résister – puis...

Poser les mains sur les drisses de frein pour piloter (actions douces)

Charger ou décharger avec le poids du corps pour garder la voile au-dessus

### **3- Poser sa voile en tractant complètement les élévateurs arrière**

Aller vers sa voile pour enlever sa puissance et la poser

### **4- Monter la voile sans tenir les freins – Puis piloter**

Puis contrôle aux freins

Contrôle par recentrage

Pivotement de la voile par rotation du bassin en s'opposant au déplacement de la voile pour l'amener en bord de fenêtre (ressemble au décollage cobra)

Puis, recentrage de la voile par déplacement et action frein

### **5- Monter la voile commandes en bracelet – puis piloter**

Prendre les commandes en bracelet en suivant les élévateurs

Monter la voile avec les commandes ainsi inversées

**Travailler le déplacement** droite-gauche (côté ouvert et côté fermé)

Travailler le déplacement gauche-droite en se retournant face au vent pour être toujours sur le côté ouvert.

Travailler l'appui ventral pendant la rotation (ou la charge)

### **6- Travailler le bord de fenêtre**

Poser stabilo droit – Recentrage – Poser stabilo gauche (répéter)

Accompagner par la rotation du bassin

### **7- Gonflage par vent fort (sans freins)**

Monter la voile – Une main sur les avants – L'autre sur les arrières (pour calmer la montée)

Puis piloter avec les arrières, ce qui limite la puissance

### **8- Affalement par vent modéré**

- aux élévateurs B

- aux freins - en courant vers la voile pour dissiper l'énergie

### **9- Affalement par vent fort**

- aux C en courant vers sa voile (difficile de la calmer complètement)

- aux B (en tirant complètement les élévateurs B)

- aux freins (en courant vers la voile)

### **10- Retournement de la voile**

➔ Démarrer Bord d'attaque en bas

Prendre le frein droit et accompagner le déplacement du stabilo pour la replacer

Répéter l'exercice dans l'autre sens

### **11- Gonflage commandes en chasse d'eau (pas de frein parasite)**

Idem avec commandes inversées (inconvenient frein parasite)

### **12- Gonflage en dragonne (risque de frein parasite)**

### **13- Gonflage en bracelet (moins de frein parasite)**

### **14- Gonfler puis faire les oreilles et piloter au bassin par rotation**

### **15- Fermer 1/3 de voile et piloter au sol avec un peu de frein opposé**

### **16- Faire une frontale - relâcher - stabiliser - éviter de freiner pour ne pas la décrocher**

### **17- Simuler un décrochage aux freins**

Tester la limite, laisser revoluer

### **18- Simuler une descente aux B - la décrocher et laisser revoluer**

### **19- Tester les basses vitesse à la limite du décrochage**

Freiner jusqu'au décrochage et laisser revoluer immédiatement

### **20- Monter la voile en action dissymétrique pour corriger un désaxage**

Une main sur chaque avant

### **21- Apprendre la mobilité des mains entre toutes les actions suspentes**

### **22- Slalom dos voile (parcours entre plots)**

Gonfler, gonfler, gonfler...