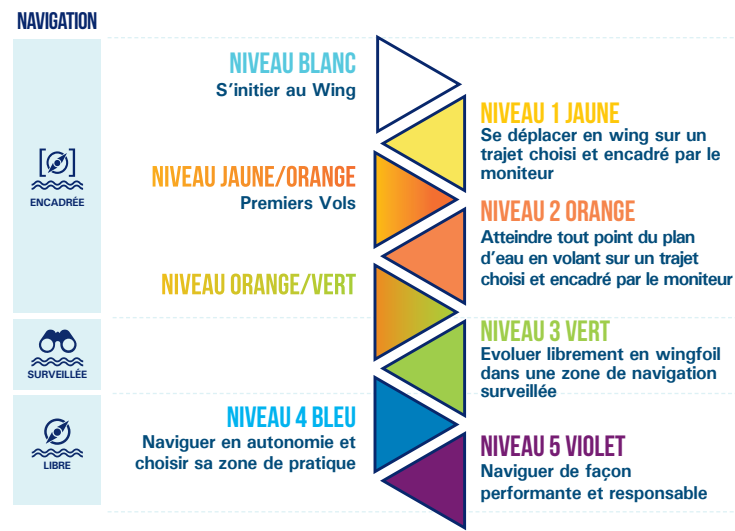


# NIVEAUX



Wingfoil



NOM : \_\_\_\_\_

PRÉNOM : \_\_\_\_\_

## NIVEAU 4 BLEU

NAVIGUER EN AUTONOMIE ET CHOISIR SA ZONE DE PRATIQUE

**TECHNIQUE**  
*Maîtriser les réglages et la conduite, pour naviguer dans les différentes conditions de vent et de mer*

<b>NAVIGATION</b>	<b>MANŒUVRE</b>	<b>MATÉRIEL</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Conduire le wingfoil à toute les allures, y compris en sous-puissance</li> <li><input type="checkbox"/> Contrôler avec précision sa vitesse et sa direction</li> <li><input type="checkbox"/> Dévier les trajectoires en inclinant ou redressant le flotteur latéralement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Se situer sur le plan d'eau par rapport aux variations de vent et de vagues.</li> <li><input type="checkbox"/> Naviguer en mode cap ou vitesse le plus adapté pour rejoindre en trajectoire indirecte tout point du plan d'eau (notion de cadre)</li> <li><input type="checkbox"/> Franchir les vagues sans que cela perturbe sa navigation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Réaliser le Foiling jibe des deux côtés</li> <li><input type="checkbox"/> Changer ses appuis avant-arrière en vol (passage en switch)</li> <li><input type="checkbox"/> Pratiquer avec différents types de matériels en adaptant ses conduites</li> </ul>

**SÉCURITÉ**  
*Maîtriser les procédures permettant de limiter les risques en cas de situations inhabituelles*

<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Organiser sa pratique au regard de la sécurité (prévenir de sa sortie, se renseigner sur le spot, ...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Maîtriser les procédures en cas de casse matérielle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Maîtriser les procédures en cas d'évolutions météorologiques</li> </ul>
---	--	---

**SENS-MARIN/ENVIRONNEMENT**  
*S'inscrire dans l'environnement nautique*

<b>SENS MARIN</b>	<b>ENVIRONNEMENT</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Relever précisément les caractéristiques du vent, des vagues, du courant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Concevoir un programme de navigation en fonction du site et des évolutions prévisibles (obstacles, vent, vague, hauteur d'eau, courant)</li> <li><input type="checkbox"/> Choisir son espace de préparation et de navigation en prenant en compte les environnements humain, naturel et réglementaire.</li> </ul>

## NIVEAU 5 VIOLET

NAVIGUER DE FAÇON PERFORMANTE ET RESPONSABLE

**TECHNIQUE**  
*Exploiter les variables du milieu et les caractéristiques du support pour optimiser son rendement*

<b>OPTIMISER SES TRAJECTOIRES EN FONCTION DE SON PROJET DE NAVIGATION</b>	<b>OPTIMISER SES MANŒUVRES ET SES TRANSITIONS</b>	<b>EXPLOITER TOUS TYPES DE SUPPORTS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Optimiser sa propulsion en régulant les positions de l'aile et du foil</li> <li><input type="checkbox"/> Optimiser le rapport cap vitesse</li> <li><input type="checkbox"/> Se placer sur le plan d'eau en fonction du vent et des vagues</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Réaliser des surfs sans interférence de l'aile (freefly)</li> <li><input type="checkbox"/> Voler par l'action du pumping (foil et/ou aile)</li> <li><input type="checkbox"/> Réaliser un foiling tack dans les deux sens</li> <li><input type="checkbox"/> Réaliser des sauts</li> <li><input type="checkbox"/> Réaliser des figures dans les vagues à l'aide de l'aile</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Réaliser un water start avec un flotteur de petit volume</li> <li><input type="checkbox"/> Exploiter des ailes aux caractéristiques différentes (foil et wing)</li> <li><input type="checkbox"/> Optimiser le choix et le réglage de son matériel pour gagner en performance</li> </ul>

**SÉCURITÉ**  
*Evoluer en sécurité sur une durée et dans des périmètres élargis*

<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Gérer son effort</li> <li><input type="checkbox"/> Porter assistance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Evaluer les conditions de pratique dans les espaces nouvellement abordés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Produire des réponses adaptées aux situations inhabituelles (changements de conditions de pratique, incidents, etc...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Adapter sa préparation aux nouvelles conditions de pratique (matériel, technique, procédure, condition physique, etc...)</li> </ul>
---	---	---	---

**SENS-MARIN/ENVIRONNEMENT**  
*Se responsabiliser vis-à-vis du milieu et des autres pratiquants*

<b>SENS MARIN</b>	<b>ENVIRONNEMENT</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Protéger les aspects sensibles des sites</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Représenter et promouvoir l'activité et ses bonnes pratiques</li> </ul>

# LA CARTE DE PROGRESSION

TECHNIQUE, SÉCURITÉ, ENVIRONNEMENT

## WINGFOIL



# NIVEAU BLANC

S'INITIER AU WING



## TECHNIQUE

Avancer et se diriger en utilisant la traction d'une aile

### A TERRE

- Préparer son aile au sol et la sécuriser
- Retourner et maintenir l'aile en drapeau ou en position neutre
- Orienter l'aile pour créer et contrôler la traction
- Mettre son flotteur à l'eau tout en contrôlant le vol de l'aile

### SUR LE SUPPORT

- Aborder et monter sur son support
- Se lever sans compromettre l'équilibre du support en utilisant l'aile
- Orienter son support en prenant appuis sur l'aile
- Se déplacer grâce à la traction de la wing
- Evoluer à la rame sur un flotteur avec l'aile neutralisée (self-rescue)

# NIVEAU 1 JAUNE

SE DÉPLACER EN WING SUR UN TRAJET CHOISI ET ENCADRÉ PAR LE MONITEUR



### PILOTER ET SE DÉPLACER SANS VOLER

- Orienter la wing pour produire de la traction
- S'incliner et/ou se déplacer pour réguler la traction et ses effets
- Orienter le flotteur pour maintenir l'équilibre et la propulsion
- Maintenir ou dévier la trajectoire en déplaçant l'aile pour se diriger
- Réaliser des trajectoires permettant de gagner sous le vent ou au vent

### MANŒUVRES

- Réaliser une transition debout (changement d'amure)

## SÉCURITÉ

Appliquer les consignes de sécurité énoncées par le moniteur

- S'équiper avec le matériel proposé
- S'équiper des liens de sécurité (leash)
- Se préparer aux procédures de récupération

- Rester attentif à la zone définie par le moniteur
- Manipuler le support à foil à terre et à l'eau sans risque
- Stopper son déplacement à l'approche d'un obstacle
- Se déplacer à la rame avec l'ensemble du matériel (self-rescue)

## SENS-MARIN/ENVIRONNEMENT

Initier son sens marin et respecter l'environnement

### ENVIRONNEMENT

- Ramener ses déchets
- Respecter les règles d'utilisation du site de pratique

### SENS MARIN

- Sur la plage et à l'arrêt sur l'eau savoir d'où vient le vent
- Se préparer à l'activité, s'échauffer

### ENVIRONNEMENT

- Signaler les déchets polluants ou dangereux repérés
- Prendre connaissance du site et des autres usagers
- Respecter les consignes de préservation des milieux rencontrés

# NIVEAU JAUNE/ORANGE

PREMIERS VOLS



## TECHNIQUE

Décoller et voler en gérant la puissance sur les deux amures

### EN GLISSE SANS VOL

- Réaliser des transitions glissées sans s'arrêter
- Gérer l'assiette longitudinale du support pour accélérer
- Glisser sans décoller, agir sur ses appuis

### PREMIER VOL SUR LES DEUX AMURES

- Décoller par les effets de prise de vitesse
- Limiter la hauteur de vol au décollage
- Maintenir le vol momentanément
- Reposer sans tomber
- Orienter la wing pour réguler la traction en vol

# NIVEAU 2 ORANGE

ATTEINDRE TOUT POINT DU PLAN D'EAU EN VOLANT SUR UN TRAJET CHOISI ET ENCADRÉ PAR LE MONITEUR



## TECHNIQUE

Maîtriser la conduite à toutes les allures

### PILOTER ET SE DÉPLACER EN VOLANT

- Stabiliser l'assiette
- Contrôler la hauteur de vol
- Reposer équilibré en maintenant la glisse
- Ralentir et s'arrêter de façon contrôlée

### POSITIONNER SON AILE EN VOL

- Ajuster la position des mains
- Réguler la position de l'aile en fonction de la vitesse et de l'allure

### TRAJECTOIRE INDIRECTE

- Réaliser des trajectoires permettant de gagner au vent ou sous le vent

## SÉCURITÉ

Connaître et respecter les procédures et les manoeuvres de sécurité fondamentales

### SE PROTÉGER

- Se protéger lors des chutes
- Adapter ses protections à l'usage du foil
- Maîtriser son approche du flotteur dans l'eau en évitant le foil

### AGIR SUR SA SÉCURITÉ

- Manipuler les engins de façon organisée pour préserver le matériel et la sécurité
- Maîtriser la mise à l'eau et le retour d'un support à foil
- Maintenir une distance de sécurité avec les autres pratiquants et usagers.
- Rester dans une zone prédéfinie

## SENS-MARIN/ENVIRONNEMENT

Prendre en compte les éléments de l'environnement qui influent directement sur sa pratique

- Utiliser le vocabulaire de l'activité
- Connaître les différentes parties du matériel
- Connaître les allures et règles de navigation
- repérer les obstacles à proximité de sa trajectoire
- Prendre connaissance de la force du vent et l'état de la mer
- Partager l'espace de navigation en régulant ses trajectoires, dont sa vitesse, en fonction des autres pratiquants

# NIVEAU ORANGE/VERT



## TECHNIQUE

Maîtriser la conduite à toutes les allures

### GÉRER LES TRAJECTOIRES ET LES ALLURES

- Réguler ses appuis pour franchir le clapot et la houle
- Orienter son aile pour contrer une variation de vent sans perdre le vol
- Modifier la trajectoire pour maintenir le vol lors d'un changement de vent
- Produire de la traction par des actions de pumping d'aile
- Anticiper les trajectoires

### PRÉPARATION DU MATÉRIEL

- Gréer son matériel

## SÉCURITÉ

Assurer sa sécurité dans des conditions habituelles de navigation

- Participer au choix d'un programme ou d'une zone de navigation
- Adapter sa navigation à la profondeur d'eau.
- Effectuer un arrêt rapide et contrôlé.
- Surveiller l'état de la planche, du foil, de l'aile et des éléments de sécurité (leash)
- Signaler ses difficultés

## SENS-MARIN/ENVIRONNEMENT

Connaître les éléments de l'environnement pour anticiper sur les conditions de sa pratique

### SENS MARIN

- Adapter son usage du rivage et prendre en considération les autres usagers (mise à l'eau, croisement en navigation...)

### ENVIRONNEMENT

- Prendre en compte les espaces et espèces protégés du site de pratique

# NIVEAU 3 VERT

ÉVOLUER LIBREMENT EN WINGFOIL DANS UNE ZONE DE NAVIGATION SURVEILLÉE



### MAINTENIR LE VOL

- Déplacer ses appuis en gardant le vol
- Conserver le vol en switch stance
- Faciliter le vol par des actions de pumping sur le flotteur

### RÉALISER DES TRAJECTOIRES PERMETTANT DE GAGNER SOUS LE VENT

- Piloter le flotteur et l'aile en fonction de la traction et de la direction choisie
- Se positionner et s'incliner en fonction de la traction et de la direction choisie

### CHOISIR SON MATÉRIEL ET ADAPTER LES RÉGLAGES

- Adapter la surface et les réglages aux conditions de navigations

- Connaître et appliquer les procédures et manoeuvres de sécurité fondamentales
- Conserver en permanence une zone de repli et une distance avec les autres usagers

- Contrôler la zone devant et sous le vent pour anticiper les croisements

### SENS MARIN

- Adapter sa pratique et son projet de navigation en fonction des conditions météorologiques, de son matériel et de ses capacités

- Observer les variations du milieu au cours de ses différentes sessions de pratique
- Appliquer les règles de route en navigation pour éviter les collisions