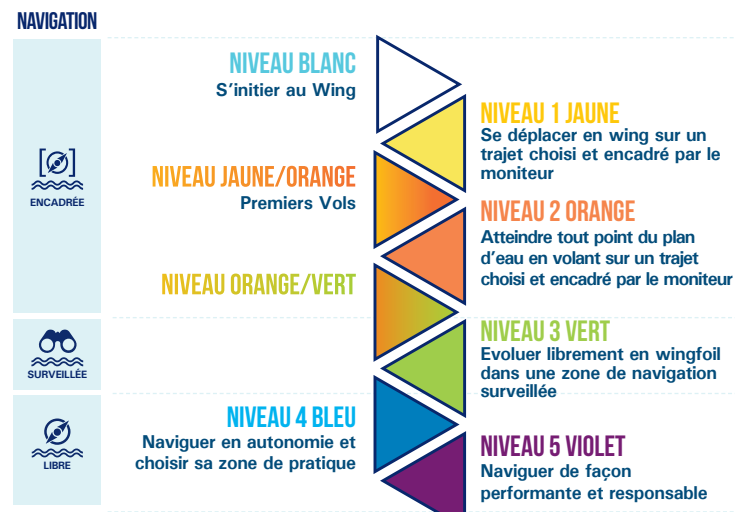


NIVEAUX



Wingfoil



EDITION 2022

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

NAVIGATION	MANŒUVRE	MATÉRIEL
<input type="checkbox"/> Conduire le wingfoil à toute les allures, y compris en sous-puissance <input type="checkbox"/> Contrôler avec précision sa vitesse et sa direction <input type="checkbox"/> Dévier les trajectoires en inclinant ou redressant le flotteur latéralement	<input type="checkbox"/> Se situer sur le plan d'eau par rapport aux variations de vent et de vagues. <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) <input type="checkbox"/> Franchir les vagues sans que cela perturbe sa navigation	<input type="checkbox"/> Réaliser le Foiling jibe des deux côtés <input type="checkbox"/> Naviguer et réguler ses trajectoires en appui pointe de pied (front side)

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

<input type="checkbox"/> Organiser sa pratique au regard de la sécurité (prévenir de sa sortie, se renseigner sur le spot, ...)	<input type="checkbox"/> Maîtriser les procédures en cas de casse matérielle	<input type="checkbox"/> Maîtriser les procédures en cas d'évolutions météorologiques
---	--	---

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

SENS MARIN	ENVIRONNEMENT
<input type="checkbox"/> Relever précisément les caractéristiques du vent, des vagues, du courant <input type="checkbox"/> Concevoir un programme de navigation en fonction du site et des évolutions prévisibles (obstacles, vent, vague, hauteur d'eau, courant)	<input type="checkbox"/> Choisir son espace de préparation et de navigation en prenant en compte les environnements humain, naturel et réglementaire.

NIVEAU 5 VIOLET

NAVIGUER DE FAÇON PERFORMANTE ET RESPONSABLE

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

OPTIMISER SES TRAJECTOIRES EN FONCTION DE SON PROJET DE NAVIGATION	OPTIMISER SES MANŒUVRES ET SES TRANSITIONS	EXPLOITER TOUS TYPES DE SUPPORTS
<input type="checkbox"/> Optimiser sa propulsion en régulant les positions de l'aile et du foil <input type="checkbox"/> Optimiser le rapport cap vitesse <input type="checkbox"/> Se placer sur le plan d'eau en fonction du vent et des vagues	<input type="checkbox"/> Réaliser des surfs sans interférence de l'aile (freefly) <input type="checkbox"/> Voler par l'action du pumping (foil et/ou aile) <input type="checkbox"/> Réaliser des sauts <input type="checkbox"/> Réaliser des figures dans les vagues à l'aide de l'aile	<input type="checkbox"/> Réaliser un water start avec un flotteur de petit volume <input type="checkbox"/> Exploiter des ailes aux caractéristiques différentes (foil et wing) <input type="checkbox"/> Optimiser le choix et le réglage de son matériel pour gagner en performance

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

<input type="checkbox"/> Gérer son effort <input type="checkbox"/> Porter assistance	<input type="checkbox"/> Evaluer les conditions de pratique dans les espaces nouvellement abordés <input type="checkbox"/> Produire des réponses adaptées aux situations inhabituelles (changements de conditions de pratique, incidents, etc...)	<input type="checkbox"/> Adapter sa préparation aux nouvelles conditions de pratique (matériel, technique, procédure, condition physique, etc...)
---	--	---

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

SENS MARIN	ENVIRONNEMENT
<input type="checkbox"/> Protéger les aspects sensibles des sites	<input type="checkbox"/> Représenter et promouvoir l'activité et ses bonnes pratiques

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
- Conduire 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

SENS-MARIN/ENVIRONNEMENT

Initier son sens marin et respecter l'environnement

ENVIRONNEMENT

- Ramener ses débris
- 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 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



TECHNIQUE

Maîtriser la conduite à toutes les allures

MAINTENIR LE VOL

- Déplacer ces appuis en gardant le vol
- Changer ses appuis avant - arrière en vol (Switcher)
- Conserver le vol en appui pointe de pied (appui front side)
- 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