



# Les dix commandements

## 1. Se Renseigner sur la météo

La météo, constitue l'élément primordial de notre sport. C'est en fonction de celle - ci que vous choisirez votre spot ainsi que la surface de votre aile. La météo est une science certes, mais pas toujours exacte, elle nous donne souvent une tendance. Il faut se méfier si les conditions annoncées sont différentes de la réalité, il est préférable de s'abstenir que de tenter le diable ! Attention aux GRAINS (ces gros nuages noirs qui arrivent soudainement), souvent le vent monte considérablement et cela est très dangereux.

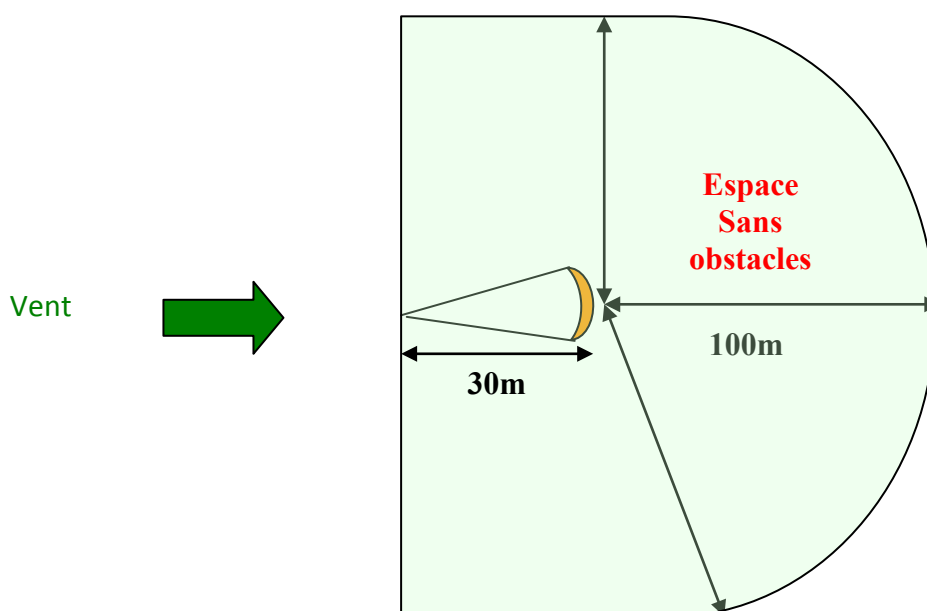
Informations complémentaires : [plaquette pédagogique FFVL](#)

Conseil : Ne jamais naviguer sans avoir pris au préalable 1 ou 2 modèles météo (voir site du KUD).

## 2. Choisir son spot

Pour naviguer il faut que le vent soit orienté de telle manière à ce qu'il soit rentrant (on shore, side-on) sur le spot. Attention à la marée, en effet la marée haute peut cacher des rochers, des reliefs, des épaves, il vaut donc mieux connaître le spot aux différentes heures de la journée. Enfin il faut que le spot soit dégagé tant sur la plage que sur l'eau !

Informations complémentaires : [plaquette pédagogique FFVL](#)



Conseil : Si la plage est surveillée, renseignez-vous auprès des MNS ou CRS sur les zones de pratique du Kite ! Souvent l'été les plages sont réglementées !

### 3. Ne jamais être seul

Ne jamais naviguer seul sur le spot ! Le Kitesurf est presque un sport collectif, il est indispensable que quelqu'un sache que vous êtes à l'eau pour vous surveiller en cas de galère imprévue (une ligne qui casse, une mauvaise réception de saut etc...)

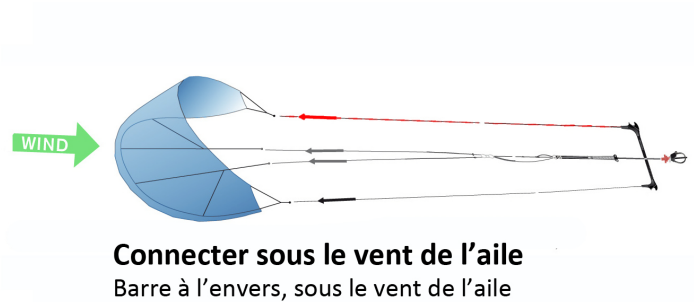
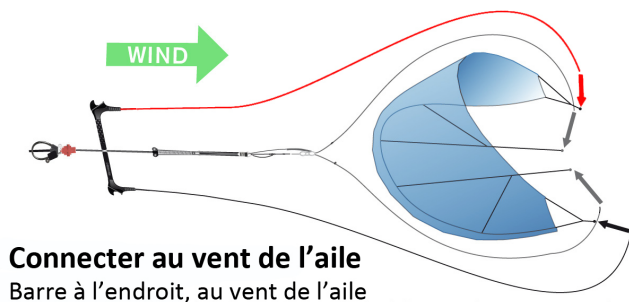
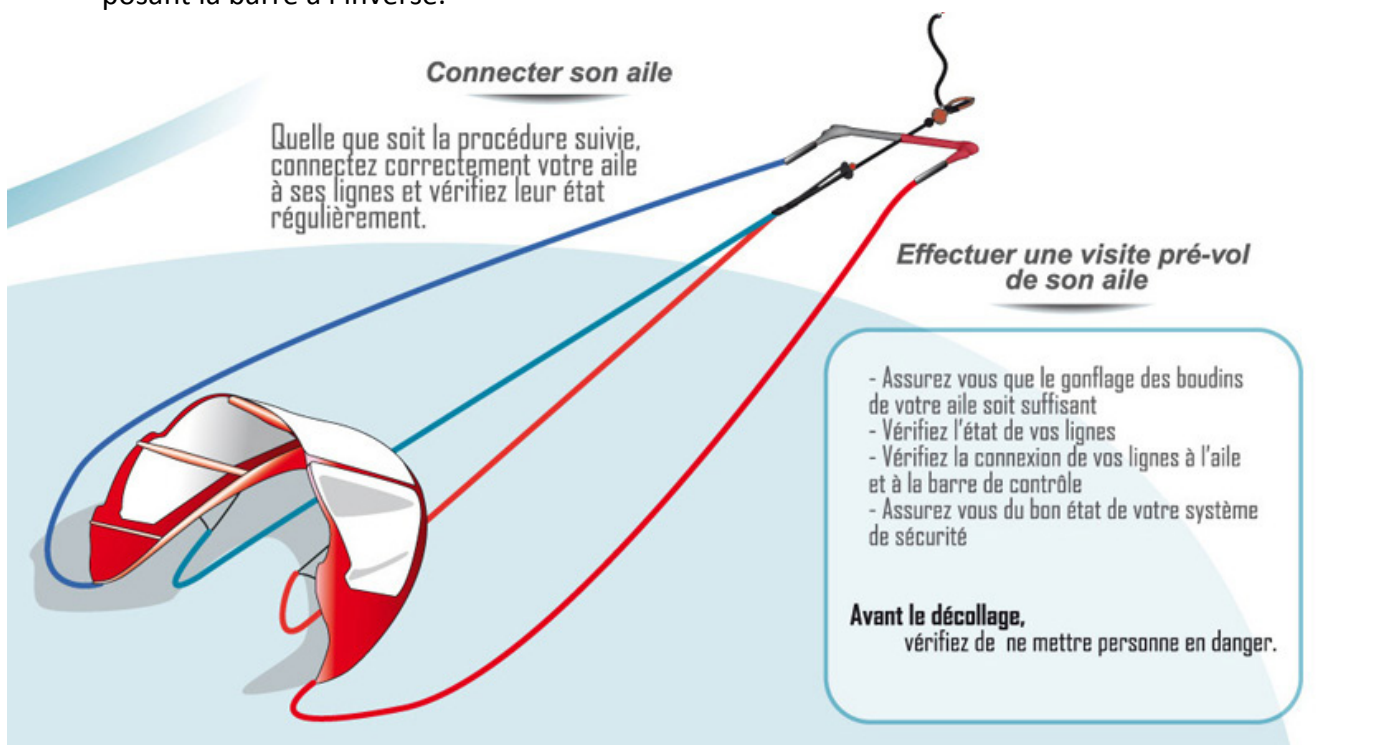
Avant de naviguer, discutez avec vos collègues sur la plage : « tu mets quoi comme taille d'aile ? Ils ont prévu quoi comme vent ? »

**Conseil :** Avoir un copain qui a les mêmes disponibilités et le même niveau que vous ! Garder un portable à proximité !

### 4. Faire attention au montage des lignes

Prendre son temps pour monter ses lignes ! Quand on fait les choses par habitude, on peut parfois mal les faire. Une inversion des lignes avant et arrière peut être catastrophique au décollage ! Informations complémentaires : [plaquette pédagogique FFVL](#)

Retrouvez ci-dessous les 2 schémas de connexion des lignes, au vent ou sous le vent en posant la barre à l'inverse.



**Conseil :** Vérifier une deuxième fois !

## 5. Vérifier son système de sécurité

Tous les deux ou trois sorties, il faut vérifier le bon fonctionnement de son système de largage pour votre sécurité ainsi que de celle des autres.

Conseil : entraînez-vous au largage sur le sable dès les premières séances, ce geste doit devenir un automatisme afin de pouvoir le réaliser dans des situations critiques, à l'aveugle !

## 6. Porter des protections

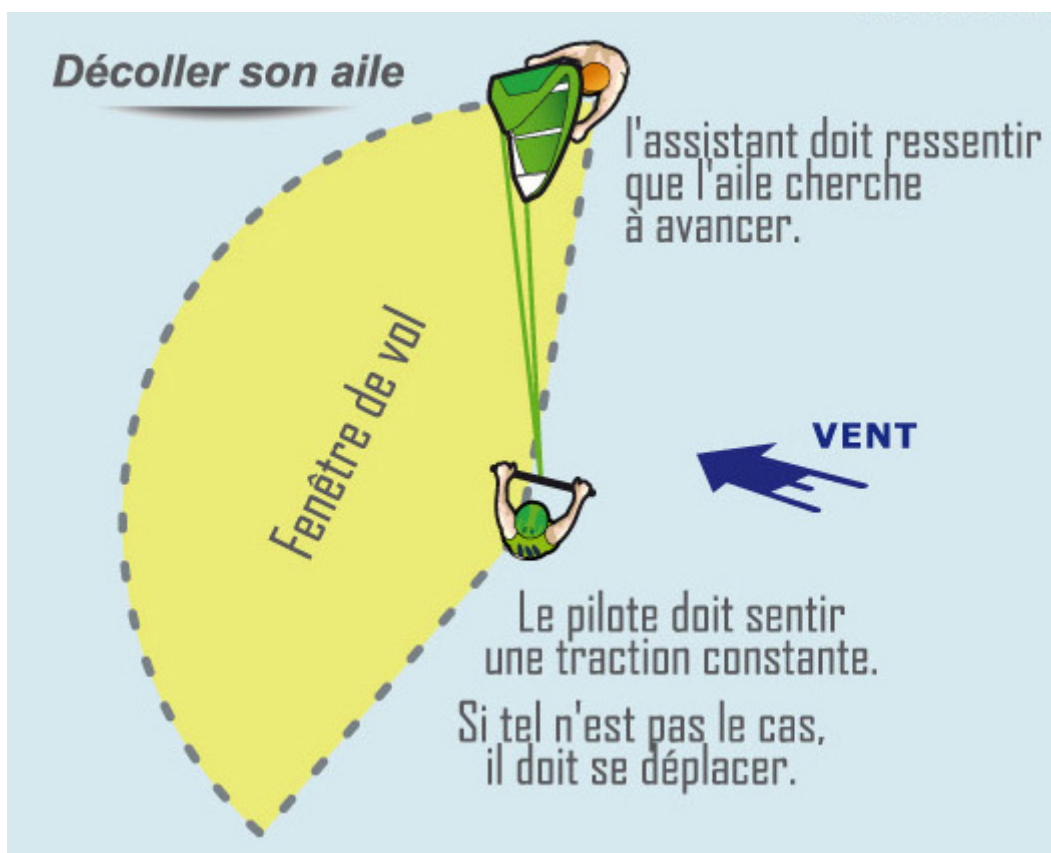
Il est fortement conseillé de porter des protections pour naviguer surtout pour les débutants :

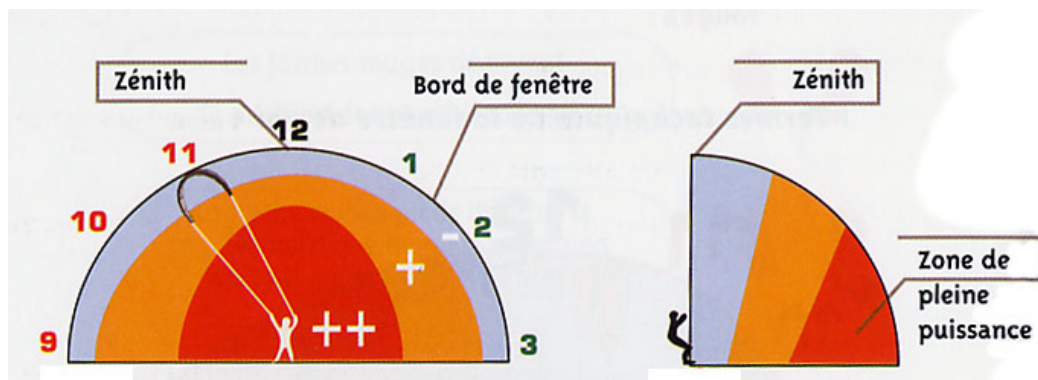
- Le casque (obligatoire si vous avez un leash de planche !)
- Le gilet de sauvetage pour la flottaison ainsi que les chocs dans les côtes.

Conseil : Leash = casque ; Nous recommandons dès l'apprentissage de naviguer sans leash de planche pour éviter les « retours de planche »

## 7. Toujours décoller en bord de fenêtre

Une aile de Kite surf se décolle toujours en bord de fenêtre, car c'est là que la puissance de l'aile est minimale. Pensez surtout à ne pas border votre aile, elle aurait tendance à reculer dans la fenêtre et à vous propulser à pleine puissance.





Pour redescendre l'aile il suffit de la faire glisser sur le bord de fenêtre jusqu'au sol où le collègue pourra la récupérer ; Il est donc impératif d'être deux lorsque l'on débute en Kite pour le décollage et atterrissage. [Plaquette pédagogique FFVL](#)

Conseil : Si votre aile vous tracte au décollage, en bord de fenêtre, à 1 mètre du sol c'est que vous êtes surtoilé, il faut remballer !!!

## 8. Rester attentif aux obstacles sous le vent

Lorsque votre aile est au zénith, tout ce qui est face à vous est sous votre vent. On entend par obstacle, un panneau sur la plage, un groupe de touriste ébahis, un autre rider ! Prévoyez le mouvement possible des autres !!! En mer faites attention aux lignes des pêcheurs qui sont sur le bord !

Conseil : Sur la plage si des obstacles mobiles arrivent sous votre vent et que votre aile est en l'air, alors il faut la garder au zénith, au repos.

## 9. Vérifier la bonne orientation du vent

Même si vous avez vérifié en arrivant sur le spot, il faut recommencer avant de lever votre aile ou de vous mettre à l'eau. Il est possible que pendant la durée du montage où notre attention est sur le matériel, que les conditions de vent aient changées.  
Informations complémentaires : plaquette pédagogique FFVL

Conseil : Avoir un anémomètre avec soi, ne pas hésiter à faire marche arrière si les conditions ont changé !

## 10. Rester humble et s'informer sur sa progression

- Ne vous prenez pas pour un pro ! Familiarisez-vous avec ce sport et prenez le temps de progresser. Notre sport utilise les éléments, il faut les respecter !
- Apprenez [les règles de navigation](#) lorsque vous commencez à tirer des bords.
- Apprenez [les procédures d'auto-sauvetage](#) en cas de soucis en mer.
- Perfectionnez vos [connaissances théoriques](#) pour améliorer votre pratique.

Le Kitesurf est un sport accessible à tous s'il est pratiqué sans risques et dans de bonnes conditions.

Conseil : Le vent c'est toujours plus fort que toi !