

# APPRENDRE LE KITESURF EN PLEINE EAU

LOIN DE LA PLAGE MAIS PRÈS DU BUT... ÊTRE AUTONOME

→ Comme le temps passe ! Voilà déjà 9 ans que l'une des premières écoles de kite, Fil d'air, sévit sur l'étang de Thau, situé entre la ville de Sète et le Cap d'Agde. C'est la première école d'enseignement en pleine eau pour apprendre le kitesurf. Allons voir comment ça se passe quand on débute directement dans l'eau et non pas sur le sable.

PAR JÉRÔME FERRERI

Soyez prêts à embarquer pour un stage en pleine eau, un peu différent du stage de kite traditionnel. Ici, le bateau constitue la base de l'apprentissage.

## Stage en pleine eau : le d'emploi

Un peu chaud pour travailler... C'est le moment d'aller à l'eau. Serviette sur le dos, tube de crème à la main, il est temps de se vautrer sur la plage pour profiter de tout l'été. Comment ça c'est pas drôle ? Raison de plus pour se bouger, goûter de nouvelles sensations.

Certains décideront cette année de mettre à la glisse aérotractée, pardon le kitesurf. Les écoles de kite ne plaisissent pas et mieux vaut réserver un stage à l'avance pendant les périodes de vacances. Elles ont des approches différentes mais l'enseignement du

particulière en termes d'adaptation et de moyens mis à disposition du stagiaire. C'est sur l'étang de Thau, 6 km de large sur 25 de long, que s'est porté notre choix. L'école Fil d'air, ce sont 5 moniteurs, 3 bateaux rapides étudiés pour le kite et une expérience de plusieurs années. Le centre a les pieds dans l'eau ; il ne faut pas plus de 10 minutes pour se retrouver sur site et effectuer son premier downwind (descente au vent) d'une heure et demie non-stop... pour le plus grand plaisir de chacun. Après un accueil des plus chaleureux et une visite guidée de l'école et de son organisation, nous sommes très

seuls "outils" la planche et le harnais. C'est parti pour une heure de simulateur ! Mais c'est quoi un simulateur ? Bruno nous explique tout sur cette armature en inox qui ressemble à un mât incliné à 70° sur le côté du bateau. L'objectif est de retrouver des situations et des sensations quasi similaires à celle du kitesurf pour travailler la partie glisse avec la planche. Tout le monde écoute le briefing général. Seul Micka est déjà expérimenté, il aura donc d'autres consignes, son objectif de réussir les rotations. Pour le reste du groupe, c'est avant tout une découverte.

un peu de confiance acquise, il tourne la tête vers nous avec un large sourire de satisfaction. Bruno met en place une batterie de jeux éducatifs sous le regard attentif du groupe qui commence déjà à mémoriser les bases. L'objectif est de créer des situations proches de celles rencontrées en kite. Il est par exemple utile de travailler les retournements en body drag (nage tractée) : passer d'une position allongé sur le dos à une position ventrale. Puis, on répète plusieurs waterstarts. On s'applique à bien cranter sur



Le stage est le plus souvent dirigé par un moniteur qui a de la patience, la passion et veut transmettre son savoir et surtout un savoir pédagogique pour vous faire progresser le mieux possible et en toute sécurité. Les spots d'apprentissage sont nombreux et ne se ressemblent pas tous. Certaines écoles ont négocié des stages d'enseignement à la fois sur la plage et en mer, juste à côté d'une zone de baignade, ce qui facilitera le transfert en mer de l'autonomie acquise. D'autres stages se déroulent sur des spots en eau peu profonde, c'est-à-dire jusqu'à la taille, ce qui permet de rassurer certains débutants. Certains stages offrent encore la chance d'avoir un stage mixte, comme c'est souvent le cas en mer. C'est un autre mode de stage que nous allons vous faire découvrir : l'enseignement en pleine eau. Nous verrons qu'il demande une exigence

rapidement pris en main, chaque groupe de 4 personnes étant géré par un moniteur. La mer est calme, les drapeaux tombent sur leur mât. Première question fatidique : va-t-il y avoir du vent aujourd'hui ? La météo annonce



**UN PETIT SIGNE ET BRUNO ENFONCE LÉGÈREMENT LA POIGNÉE DES GAZ. LUDO EXERCE UN LÉGER EFFORT ET LE VOILÀ DÉJÀ DEBOUT, LE REGARD FIXE, CONCENTRÉ.**

un vent d'ouest pour l'après-midi renforcé par du thermique. Les visages se détendent un peu. Bruno, notre moniteur aux dents plutôt blanches avec une petite coupe bien gominée, qui affiche les couleurs EFK (Ecole française de kite), nous propose de préparer notre matériel sur une pelouse bordée de palmiers pour anticiper le moindre souffle d'air. Nous voici déjà à bord du bateau, avec pour

## Le simulateur est en action

Bruno conduit le bateau et donne des consignes en direct à Ludo qui, accroché à la barre de kite, commence à récupérer sa planche à une main par le leash. L'allure

lente simule une très légère traction de l'aile. Après quelques tentatives, les pieds sont dans les straps et les deux mains sur la barre. Ludo trouve son équilibre après avoir mieux placé sa jambe avant gauche un peu plus tendue ; normal, il est régulier. Un petit signe et Bruno enfonce légèrement la poignée des gaz. Ludo exerce un léger effort et le voilà déjà debout, le regard fixe, concentré. Une fois

les talons en gardant une position équilibrée. Les premières sensations d'opposition sont excellentes au regard de la gerbe d'eau derrière la planche. On commence à compliquer un peu en simulant un changement de bord avec perte de vitesse. C'est à ce moment que l'on ressent une préférence pour un côté particulier. Mais il est très important de se sentir bien des deux côtés car en kite, on tire autant de bords à gauche qu'à droite. Tout doit être effectué dans les deux sens. Fatigué, Ludo remonte à bord et laisse sa place au suivant qui se jette aussitôt dans l'eau pour tenter à son tour de faire l'équilibriste.

## Le simulateur pour rider expérimenté

Micka, lui, veut apprendre à faire des rotations. Pour lui, on raccourcit un peu les sangles pour faciliter le côté aérien. Effectivement, on voit tout de suite sa maîtrise. Il passe d'une carre à l'autre (inverse sa position en glissade), se met en



Le simulateur pour les waterstarts fonctionne à merveille, de quoi apprendre sans stresser (ci-dessus). Mais les riders en progression trouveront eux aussi un gros intérêt à faire du simulateur, notamment pour apprendre les rotations (ci-contre). L'escadrille de bateaux de l'école file tout droit vers le spot pleine eau pour un downwind mémorable pour tous les stagiaires.



frontside (pointe de pieds en avant) et commence à faire des petits sauts. Mais comment peut-on simuler un saut de hauteur ? Sur les conseils de Micka prend un bon appui, fait passer ses épaules et utilise son regard pour garder les abdominaux gainés. Au moment de la prise d'appui, Bruno, aux commandes du bateau, effectue un demi-tour à l'intérieur pour positionner le simulateur à l'extérieur. La force centrifuge fait que le simulateur tourne à l'extérieur du bateau augmentant ainsi sensiblement le temps passé en l'air, ce qui se fait surprendre par une surrotation. La réception sur le dos lui fait perdre la tête. Pour ces exercices, comme en kite, il est allié à ce niveau-là, le leash a été retiré de la planche pour des raisons

évidentes de sécurité. Après quelques calages, Micka arrive enfin à poser ses sauts et commence à lâcher une main pour graber son tail (talon de la planche). Il ne lui restera plus qu'à répéter le mouvement en gérant le pilotage de son aile pour l'exécution de sauts. Le simulateur ne peut pas tout faire, ce serait trop facile !

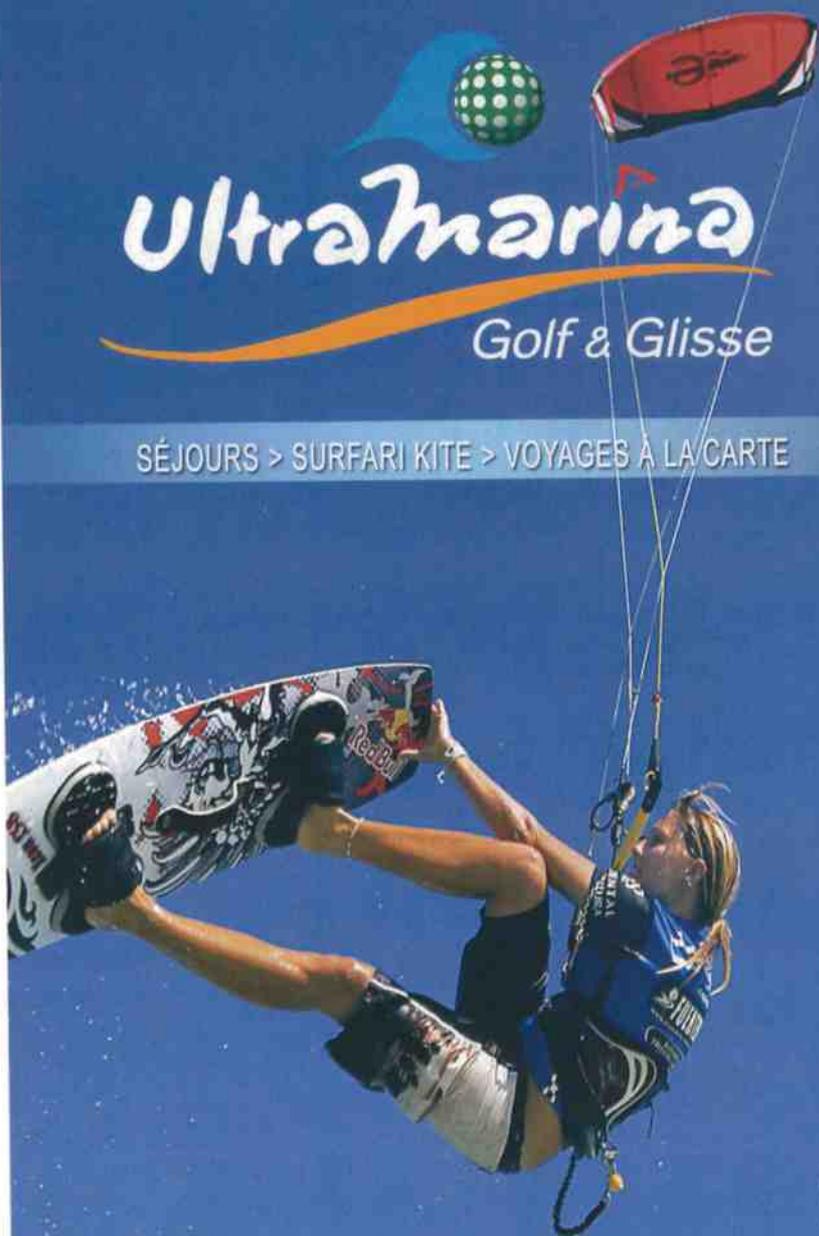
### L'eau se ride, le vent arrive !

Les sirènes retentissent, tout le monde à son poste ! Il est 13 heures et cette fois les drapeaux flottent au vent, signe d'un flux d'ouest, appelé ici le narbonnais. C'est en général une très bonne orientation car il est plus régulier que le vent du nord ou la tramontane. Heureusement, le matériel est déjà prêt dans le bateau. Casques, gilets,

PLAISIR > GLISSE > DÉCOUVERTE

**Ultramarina**  
Golf & Glisse

SÉJOURS > SURFARI KITE > VOYAGES À LA CARTE



### Nos destinations kitesurf:

Naxos, Paros, Rhodes,  
Brésil, Egypte, Canaries  
République Dominicaine, Ile Maurice...

### Surfari Kitesurf au Brésil:

300 kms sur les plages en 4x4  
entre Cumbuco et Jéricoacoara.  
Le trip ultime !

0825 135 335

(0,15 € l'min)

[www.golfandglisse.com](http://www.golfandglisse.com)

[contact@golfandglisse.com](mailto:contact@golfandglisse.com)

Ultramarina Golf & Glisse 11 bis rue Marechal-de-Latre-de-Tassigny 44000 Nantes



Prêts ? Partez ! Le départ est donné pour un gros downwind, direction Sète. De quoi mettre en pratique pendant une bonne heure tout ce que l'on vient d'apprendre.

harnais, lunettes et bouteilles d'eau sont bien à bord, larguez les amarres. Sur le site, quelques centimètres d'eau recouvrent les toques (petits bancs de sable plus ou moins immergés).

Aujourd'hui, il ne sera pas possible de les utiliser pour faire décoller nos ailes. Le briefing de Bruno donne le coup d'envoi. Chaque stagiaire accroche l'extrémité des lignes au bateau et s'éloigne perpendiculaire au vent en dépliant ses lignes. Entre-temps, Bruno connecte les lignes et grâce à son gonfleur électrique, il ne lui faut que deux minutes avant que l'aile prenne son envol. La consigne pour le premier kitesurfeur est de ne pas trop

s'éloigner et d'attendre les autres pour ensuite partir en groupe. En l'espace de dix minutes à peine, l'ancre est à bord et le bateau commence à s'éloigner. C'est le dernier jour de la semaine et chaque



**Micka, dans un élan de confiance, saute et envoie une rotation qui finira en 720 posé, un cri de joie retentit dans la baie.**



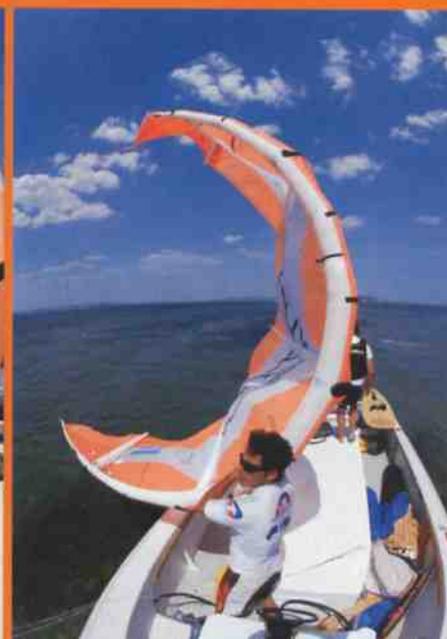
stagiaire sait parfaitement ce qu'il a à faire. Aucune intervention de Bruno n'est nécessaire pour que tous partent en downwind en enchaînant les waterstarts.

## Downwind direction la ville de Sète

Nous sommes sur la rive sud de l'étang de Thau. La descente au vent va durer au moins deux heures. Tel le bon chien de

s'ébattre, et les maintenir dans une de sécurité garantissant une intervention rapide. Passant de l'un à l'autre, il a des conseils. Un ballet d'ailes ouvre le du bateau suiveur. À bord, il reste deux flotteurs de tailles diverses, pour palier une éventuelle variation du vent aux conditions. La taille des ailes est choisie en fonction de chaque rider. Certains sont en deux lignes, Micka et autres kitesurfeurs plus expérimentés naviguent avec des ailes nouvelle génération, les hybrides. Mais le vent commence à devenir irrégulier et les premières voiles tombent dans l'eau.

berger, Bruno se retrouve face à un double problème. Il doit à la fois permettre à ses brebis de disposer d'un espace suffisamment grand pour qu'elles puissent





**Le stage en pleine eau ne met pas de côté l'apprentissage du pilotage et du décollage de l'aile en situation.**

moment idéal pour s'entraîner  
collage.

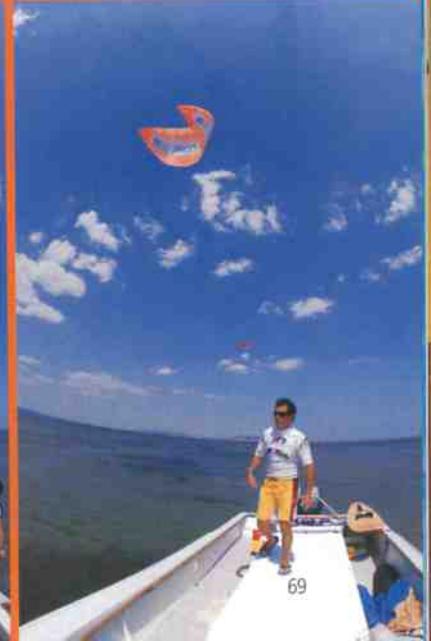
## Le retour vers le port à l'aide

monde est fatigué. Tour à tour,  
on dégonfle les ailes et on  
joine les lignes à bord du bateau. Il  
maintenant 17 heures, personne n'a  
une petite pause. Mais voilà que les  
eux du centre nautique se  
ent à bouger de plus belle. Un  
est lancé pour un nouveau départ.

5 stagiaires sur 12 sont motivés pour  
retourner naviguer. Cette fois nous  
partirons de la rive nord. Les élèves  
connaissent désormais la procédure de  
mise en place. Le vent, maintenant à  
vingt nœuds établis, va propulser  
pendant une dernière heure ce petit  
groupe qui ne descend presque plus au  
vent et reste sur une zone de 500 mètres  
de large en naviguant à sa guise dans un  
clapot formé avec un vent plus régulier. Il  
faut gérer son équilibre et sa vitesse car  
les conditions sont plus soutenues et

tranchent radicalement avec les 12-15  
nœuds de la journée. Micka, dans un  
élan de confiance, saute et envoie une  
rotation qui finira en 720 posé (deux  
tours complets), un cri de joie retentit  
dans la baie. Et déjà une escadrille de  
flamants roses passe au-dessus de nos  
têtes pour annoncer la fin de la journée.  
De l'enseignement en pleine eau, on  
retiendra que le temps de pratique  
effective est important et qu'il faut donc  
être en pleine forme physique pour en  
profiter pleinement. Tout au long de la

semaine, les stagiaires ont pu créer des  
liens, s'encourager mutuellement. Et  
cette belle journée qui finit vers les huit  
heures du soir clôt le stage en beauté.  
L'objectif de l'école est rempli :  
consommer au maximum ce qu'Eole  
offre au quotidien pour ravir les clients.  
Ils reviendront pour parfaire leur  
autonomie et investiront sans doute par  
la suite dans du matériel pour naviguer  
sur leur propre spot et rejoindre  
la communauté des clubs de kite  
parsemés sur le littoral.





**Micka, 28 ans**  
**Profession: conseiller financier**  
**Résidence: Montpellier**  
**Niveau: rider intermédiaire**

**KM: Comment as-tu découvert le kite ?**  
 Micka: Il y a déjà pas mal de temps mais seul, avec du matériel ancien genre voile à caissons Fone. Je me suis mangé de bonnes gamelles et fait quelques frayeurs. Puis, je suis devenu citadin et ça a été un peu dur. Aujourd'hui de retour sur le littoral, je suis surmotivé. En plus, le père Noël m'a encore donné une preuve de son existence en m'offrant ce stage de perfectionnement !

**Que fais-tu ici alors que tu sais déjà naviguer ?**  
 Je voulais savoir si mes bases étaient solides. En fait je suis venu pour apprendre à sauter et faire des rotations. Je savais déjà faire de petits sauts, mais je me faisais parfois peur.

**As-tu atteint tes objectifs ?**  
 On n'a pas eu beaucoup de vent en début de semaine mais sur deux jours et demi de pétrole j'ai pu faire du simulateur. Grâce aux conseils et aux encouragements de Bruno, j'ai envoyé mes premières rotations. Les mots raisonnent encore: tourne ta tête, fixe la réception... et là, premier back posé comme une fleur, j'explose de joie !

**Et les jours de pétrole non validés ?**  
 Je pense que je vais transformer les jours de mon stage non validés en navigation accompagnée matériel compris.

**Tu ne préfères pas rejoindre des spots pour naviguer entre kitesurfers ?**  
 Bien sûr que si, surtout une fois que tu as ton matos, c'est moins cher ! Mais pour le moment ici c'est génial. Il y a de l'espace, tu sautes et resoutes sans avoir à grimper la remontée au

vent, et si tu es en galère ou fatigué, le bateau vient te chercher. C'est vrai que l'on n'est pas sur un spot de plage mais c'est du kite 5 étoiles avec de l'espace.



**Nathalie, 44 ans**  
**Profession: prof d'anglais**  
**Résidence: San Francisco (mais originaire de Suisse)**  
**Niveau: débutante**

**KM: Pourquoi t'es-tu dirigée vers une école ?**  
 Nathalie: Je ne pense pas que ce soit une bonne idée de commencer seul. J'avais déjà fait deux fois 2 heures, mais ce n'était pas très concluant: vent fort et rafaleux. Petite déception.

**Quelle est la phase la plus importante dans ta progression ?**  
 Bien se sentir sous son aile, tout en confiance. Il faut avant tout se sentir bien entouré et ne pas se mettre dans la zone rouge. À partir du moment où j'ai intégré ça, ma progression s'est bien déroulée.

**Quel a été le meilleur moment de ton stage ?**  
 Aujourd'hui, le dernier jour, car je me suis vraiment sentie calée, bien équilibrée sur les talons sur un longboard... Que du plaisir !

**Et le moins bon ?**  
 Je n'ai pas aimé quand mon leash de planche s'est enroulé autour de ma jambe.

**Une fois chez toi tu vas naviguer dans la baie de San Francisco ?**  
 Non pas vraiment. Je ne me sens pas suffisamment

autonome. Et dans les écoles près de chez moi c'est 300 \$ les 3 heures ! Trop cher pour moi. Je pense revenir en école en France pour continuer ma progression avant d'investir dans du matériel.



**Bruno Sacqupée, 28 ans**  
**Moniteur de kite depuis 2000**

**Pompier volontaire**  
**KM: Comment se passe une saison à Fil d'air pour toi ?**

Bruno: C'est avant tout un travail collectif, car nous sommes 5 moniteurs à tourner 5 jours sur 7 d'avril à mi-novembre. L'hiver, c'est préparation et rénovation du matériel, test des nouvelles ailes pour la saison suivante, plan média, communication et le reste du temps je suis sapeur pompier volontaire en tant que vacataire.

**C'est quoi une école en pleine eau ?**  
 L'objectif est l'utilisation d'un espace dégagé de tout obstacle sans avoir pied, le tout en sécurité. On part sur des sites avec peu d'eau, on assiste les décollages et une fois notre groupe de kitesurfers prêt, on descend au vent en traversant les 7 kilomètres de l'étang de Thau qui nous séparent de l'autre rive. Si le vent nous le permet, on peut également partir d'un banc de sable, communément appelé toque.

**Quel est l'avantage de ce type d'enseignement ?**  
 On voit tout de suite si la personne est à l'aise. Les stagiaires ont le temps de répéter leur apprentissage sans limite immédiate afin de mémoriser le geste, puis on passe à des consignes de zone de navigation plus strictes. On a également des outils pour les stages de

perfectionnement, pour apprendre à sauter le bateau devant au ripstop.

comme en montagne. Nous avons également notre simulateur, outil magique pour contrer les jours où le vent nous manque.

**Comment faites-vous pour que les stagiaires qui sortent de chez vous soient autonomes sur tous les sites, avec départ de la plage, zone définie d'évolution ?**

Tous nos stages finissent par un gros avertissement sur ce sujet et nous préférons rediriger les gens vers un club où ils bénéficieront d'une information sur site. Le MUC ou l'AKLR par exemple sur Montpellier, ou alors sur leur site le plus proche géographiquement. Nous assistons énormément nos stagiaires. C'est pour cela que nous pensons nous déplacer vers d'autres spots avec les stagiaires qui sortent d'une semaine de perfectionnement pour les guider sur un spot conventionnel pendant une journée.

**Quelles sont les limites de l'enseignement en pleine eau ?**

En vérité, il n'y a pas de limite. Mais il faut faire comprendre aux gens que l'on fait des downwinds de 5 km et qu'il ne faudra pas reproduire ça par tramontane par exemple, sous peine de ne jamais revenir. On leur donne également des notions de réglementation maritime, des informations sur les risques de rencontrer des voiliers ou des bateaux à moteur.

**Quelle est la clientèle que vous attirez ?**  
 Aujourd'hui nous commençons à avoir beaucoup de personnes qui reviennent en stage pour un perfectionnement. C'est une nouvelle clientèle que nous avons, et ça participe à notre croissance, surtout celle des moins de 30 ans qui ont notre classe est composée de novices.

## LE STAGE EN PLEINE EAU JOUR APRÈS JOUR

**Premier jour :** Exposé théorique en salle avec prise de licence FFVL, présentation du matériel et préparation pour le décollage pleine eau à partir du bateau. Puis découverte du pilotage en eau peu profonde et si tout se passe bien, petite nage tractée en pleine eau.

**Deuxième jour :** On passe au simulateur pour l'utilisation de la planche. Puis retour en pleine eau avec la voile pour des grandes descentes sous le vent

en nage tractée. Ceux qui ont bien intégré le pilotage peuvent commencer à utiliser la planche.

**Troisième jour :** Enfin on réunit les deux supports de glisse, l'aile et la planche, toujours avec le principe de descente sous le vent, sans avoir besoin de remonter à pied. Une radio est apposée sur les casques pour rester en contact avec les stagiaires et leur donner le bon conseil au bon moment.

**Quatrième jour :** Les stagiaires continuent à progresser à leur rythme, avec du nouveau

matériel si nécessaire. L'avantage est d'avoir au minimum trois moniteurs qui tournent sur le même spot et donc de pouvoir affiner les niveaux des trois groupes au jour le jour pour homogénéiser l'enseignement. En fin de stage, un niveau est attribué au stagiaire et inscrit dans un kitepass, petit livret plein d'informations utiles. Cela permet au stagiaire de situer sa progression et de revenir en école pour atteindre l'autonomie.

**Quel budget et combien d'heures représente un stage de kite en pleine eau ?**

On a des formations à la carte et des tarifs qui évoluent en fonction de la basse ou de la haute saison. Pour un stage de 4 jours (20 heures), il faut compter entre 410 et 450 €, matériel compris (sauf combinaison). En cas de mauvaise météo, un report ou un remboursement est effectué. Mais en général on consomme le maximum de vent tant qu'il y a des conditions et que la personne n'est pas trop fatiguée.