

# GUIDE PARCOURS WING

RECOMMANDATIONS À L'ATTENTION DE L'ENCADREMENT,  
DES ORGANISATEURS ET ARBITRES



# Préambule

Ce document est une aide aux organisateurs, arbitres et entraîneurs afin de faciliter la pratique et l'organisation d'épreuves WING.

Il est le résultat d'un travail avec l'ensemble des acteurs concernés, le groupe Wing de la Commission Glisse, la CCA et l'AWR (Association Nationale Wing).

Vous y trouverez de façon non exhaustive:

- Des conseils pour mener une Ecole de Sport,
- Des exemples de parcours, en référence à la carte de progression (pastilles de couleurs),
- Une proposition de Règles de Course pour l'organisation d'épreuve de grade 5 à 4,
- Des Règles de sécurité,

*NE PAS SE RESTREINDRE DANS LES FORMATS, EN GARDANT L'ESPRIT DE LA DISCIPLINE, ET EN PRIVILEGIANT LA SIMPLICITE, LE JEU ET LA CONVIVIALITE*

# Sommaire

- ECOLE DE SPORT WING / PREMIERES RENCONTRES  
Pages 4 à 5
- A - PARCOURS AVEC DÉPART AU TRAVERS  
Pages 6 à 16
- B - PARCOURS AVEC DÉPART AU PRÈS  
Pages 17 à 19
- C - PARCOURS Coupe du Monde GWA  
Pages 20 à 25
- D - PARCOURS TYPE « LONGUE DISTANCE »  
Page 26
- E - RECOMMANDATIONS PARCOURS  
Page 27
- F - REGLES DE COURSE  
Page 28
- G - REGLES DE SECURITE  
Pages 29 à 30
- H - CALENDRIER  
Pages 31

# Ecole de sport en Wing

## L'école de sport :

- Une pratique hebdomadaire et permanente
- Une approche de la compétition

## Matériel :

- Diminution de la taille de planche en premier
- Utilisation des mêmes foils et des mêmes ailes de wing qu'en école
- Taille moyenne aile avant 1200cm<sup>2</sup>

## Apprentissage :

- Varier les types de pratiques : maîtriser le vol, aller vite, jouer avec la planche, sauter...
- Les premiers « challenges » dès le début : celui qui vole le plus longtemps, des petites courses en bord direct...
- L'autonomie au cœur de l'apprentissage, éduquer à la navigation avec d'autres pratiquants

## Public :

- 10-14 ans
- Nombre : idéal 8 sportifs max
  - Si ne vole pas : une planche pour 2 et on tourne
  - Si vole : chacun son matériel

## Une pratique permanente

-> Si pas assez de vent :

- Apprentissage du pumping foil derrière un bateau moteur ou bien en départ ponton pour les plus grands
- Une éducation au mieux être de nos jeunes pratiquants autour de la proprioception, de la posture, de la respiration...

# Les premières rencontres

Une rencontre à la journée – 2 temps :

- Un moment de challenge
- Un moment d'apprentissage collectif

Exemple :

le matin : un challenge avec des parcours simples et une thématique

l'après-midi : une séance partagée sur une thématique

Des parcours variés à chaque rencontre voir dans la journée :

- Des bords directs (voir parcours N.1)
- Une flotte partagée au niveau des planches et des foils
- Challenge autour de la technique - Exemple : faire un carré et dès que l'on touche on sort de la zone

Une rencontre avec des temps dédié et court par catégorie :

- Une proximité de pratique terre/mer pour favoriser les rotations
- Un schéma possible de tableau
- Valorisation des pratiquants et non des résultats

Exemple :

Un départ proche de la plage, un aller-retour et un nombre de départ précis par catégorie avec des créneaux horaires.

# A - PARCOURS AVEC DÉPART AU TRAVERS

## CONSEILS PARCOURS

- Allonger les bords en fonction du niveau des riders (cf. Carte de progression)
- Pour la longueur de la ligne de départ, il faut au moins 4m par Wingfoil.

## CONDITIONS MÉTÉO PRÉCONISÉES

- A partir de 7 nœuds établis
- Au delà de 15 nœuds ce type de parcours est toujours possible si le plan d'eau s'y prête et si le niveau de la flotte le permet

# A1 - PARCOURS ALLER RETOUR



DÉPART – 1 – ARRIVÉE

CONSEILS PARCOURS :

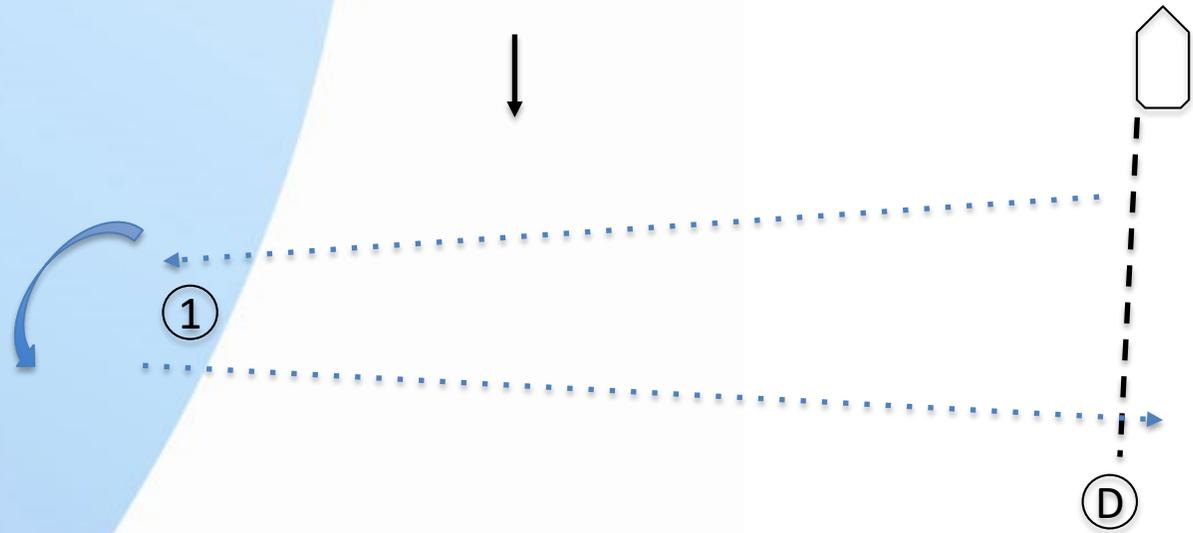
Allonger les bords en fonction du niveau et conditions.

Variante:

- Jouer sur Axe Parcours/Axe du vent,
- Mettre une ligne d'arrivée séparée,
- Rajouter une zone de Surf et d'Expression

DURÉE DE LA COURSE :

Prévoir entre 3 et 5 min de temps de course



## A2 - PARCOURS LIGHTWIND



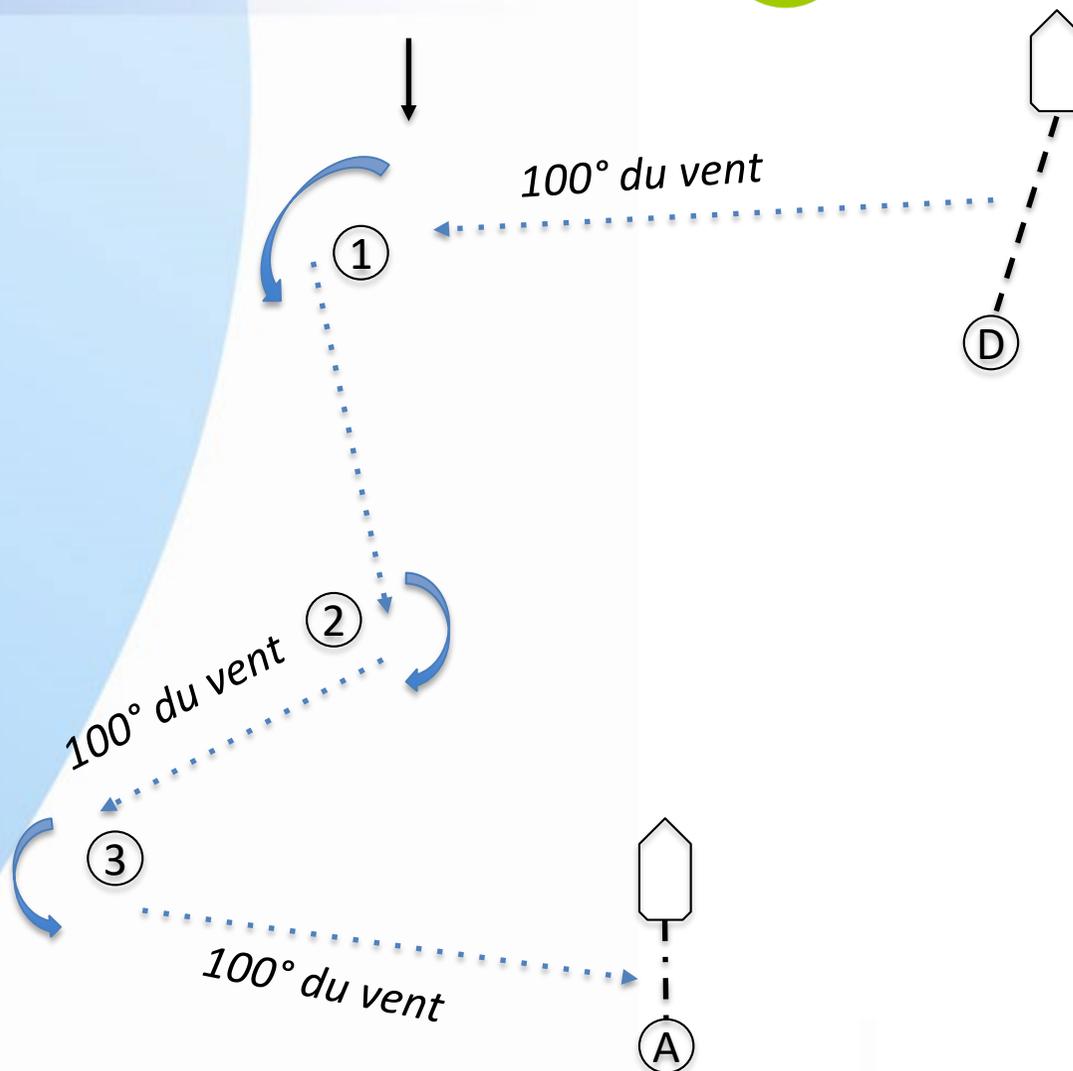
DÉPART – 1 – 2 – 3 –  
ARRIVÉE

CONSEILS PARCOURS :  
**cf. CP**

Allonger les bords en fonction  
du niveau et conditions.

Parcours intéressant quand il y  
a peu de vent car la relance  
après le premier gybe ne se fait  
pas dans le dévent.

DURÉE DE LA COURSE :  
Prévoir entre 3 et 5 min de  
temps de course



# A3 - PARCOURS SLALOM DOWNWIND 3 JIBES

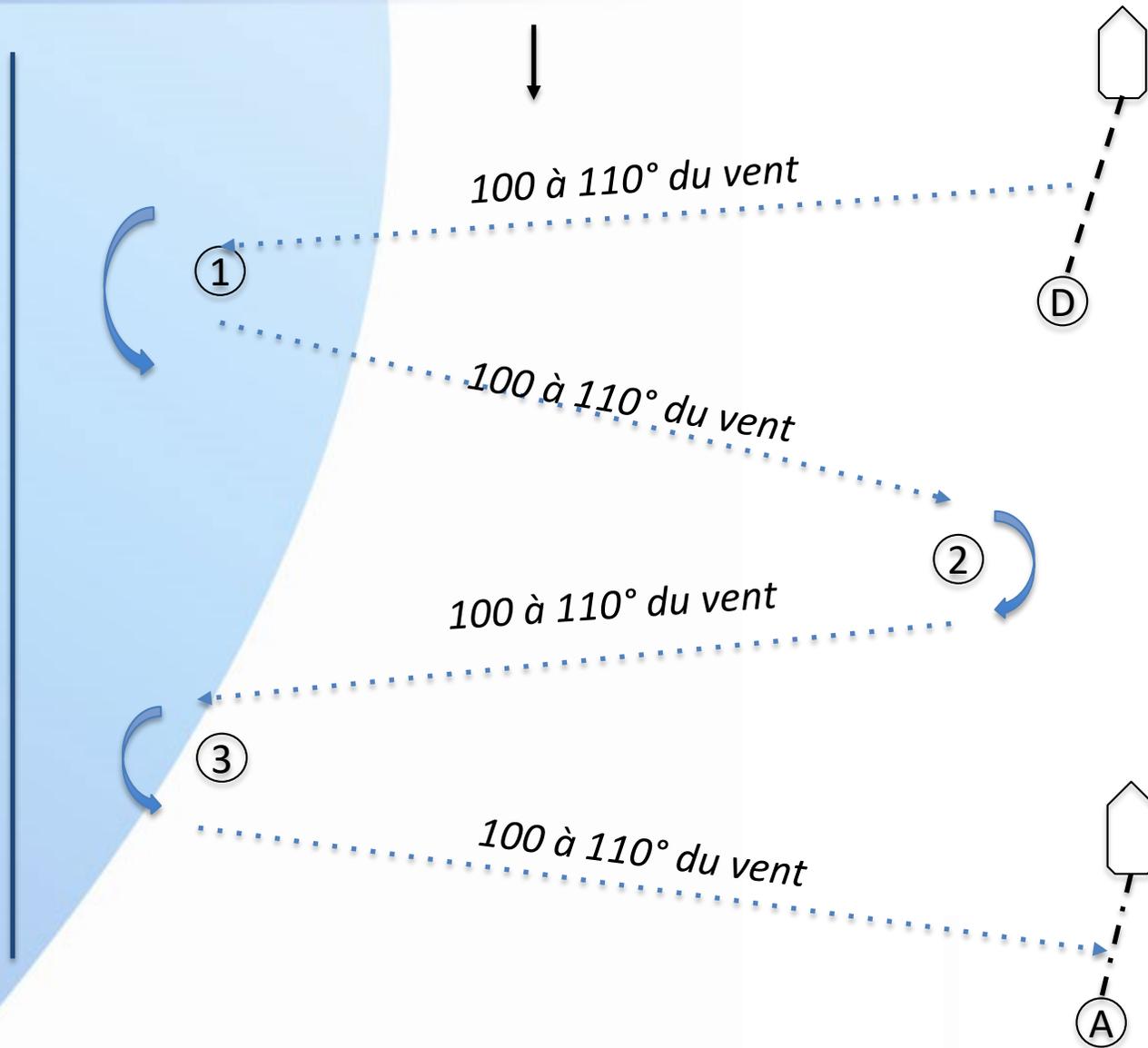


DÉPART – 1 – 2 – 3 –  
ARRIVÉE

CONSEILS PARCOURS :  
**cf. CP**

Allonger les bords en fonction  
du niveau et conditions.

DURÉE DE LA COURSE :  
Prévoir entre 3 et 5 min de  
temps de course



# A4 - PARCOURS Type « P »

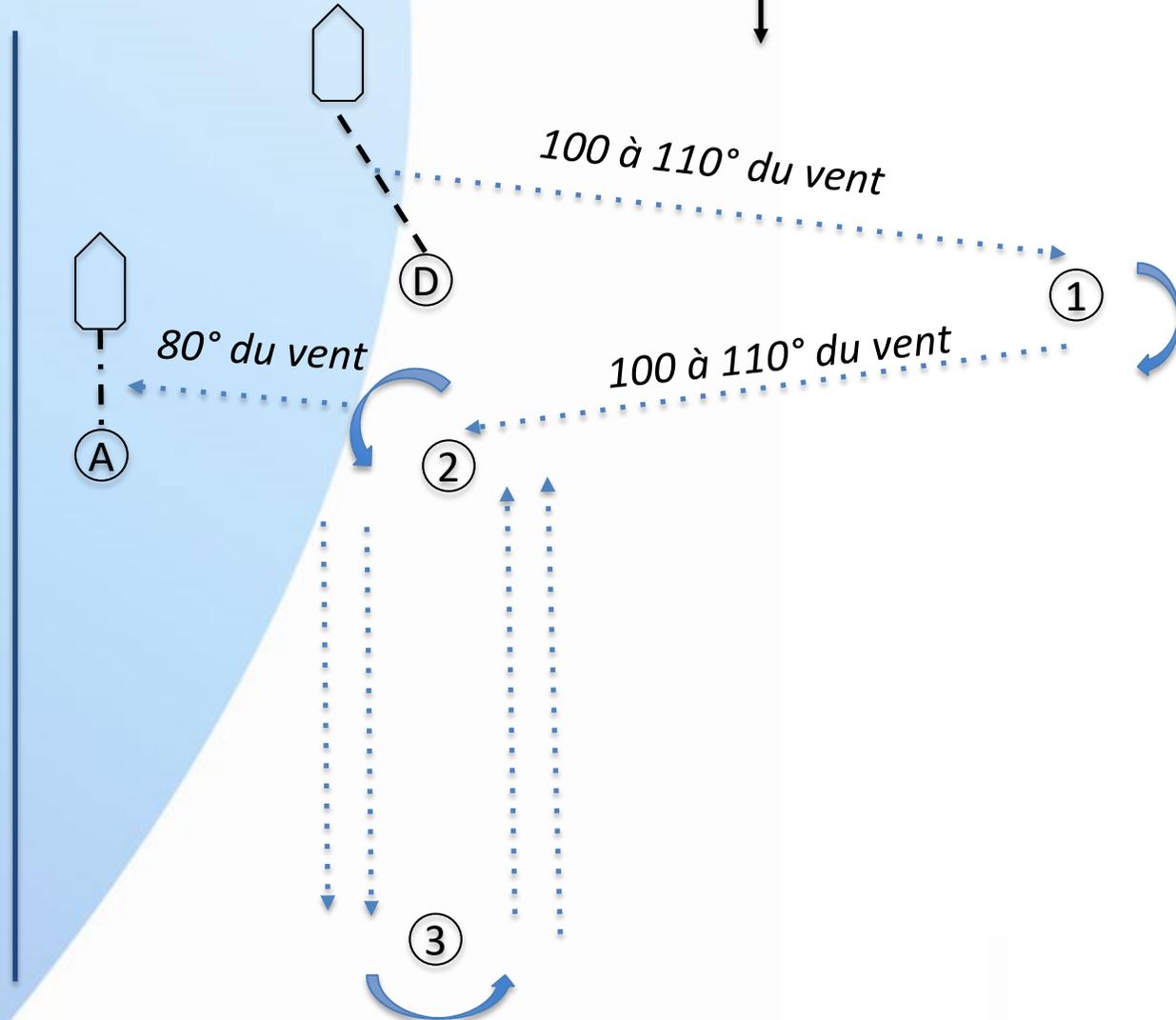


DÉPART – 1 – 2 – 3 – 2 –  
3 ARRIVÉE

CONSEILS PARCOURS :  
**cf. CP**

Allonger les bords en fonction  
du niveau et conditions.

DURÉE DE LA COURSE :  
Prévoir entre 12 et 16 min de  
temps de course



# A4R - PARCOURS Type « P » (Réduit)

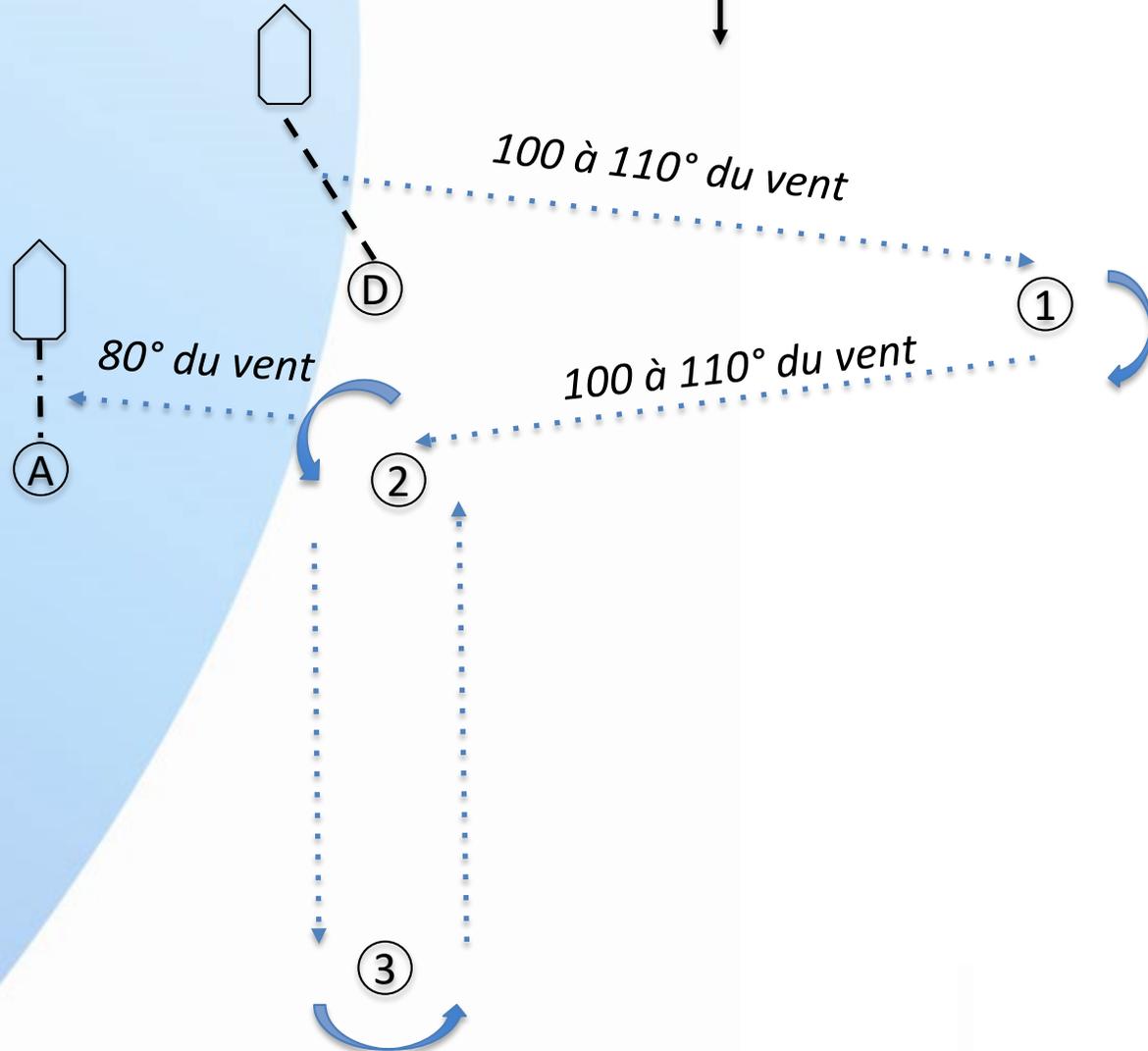


DÉPART – 1 – 2 – 3 –  
ARRIVÉE

CONSEILS PARCOURS :  
**cf. CP**

Allonger les bords en fonction  
du niveau et conditions.

DURÉE DE LA COURSE :  
Prévoir entre 8 et 12 min de  
temps de course



# A5 - PARCOURS TYPE « AMERICA'S CUP »



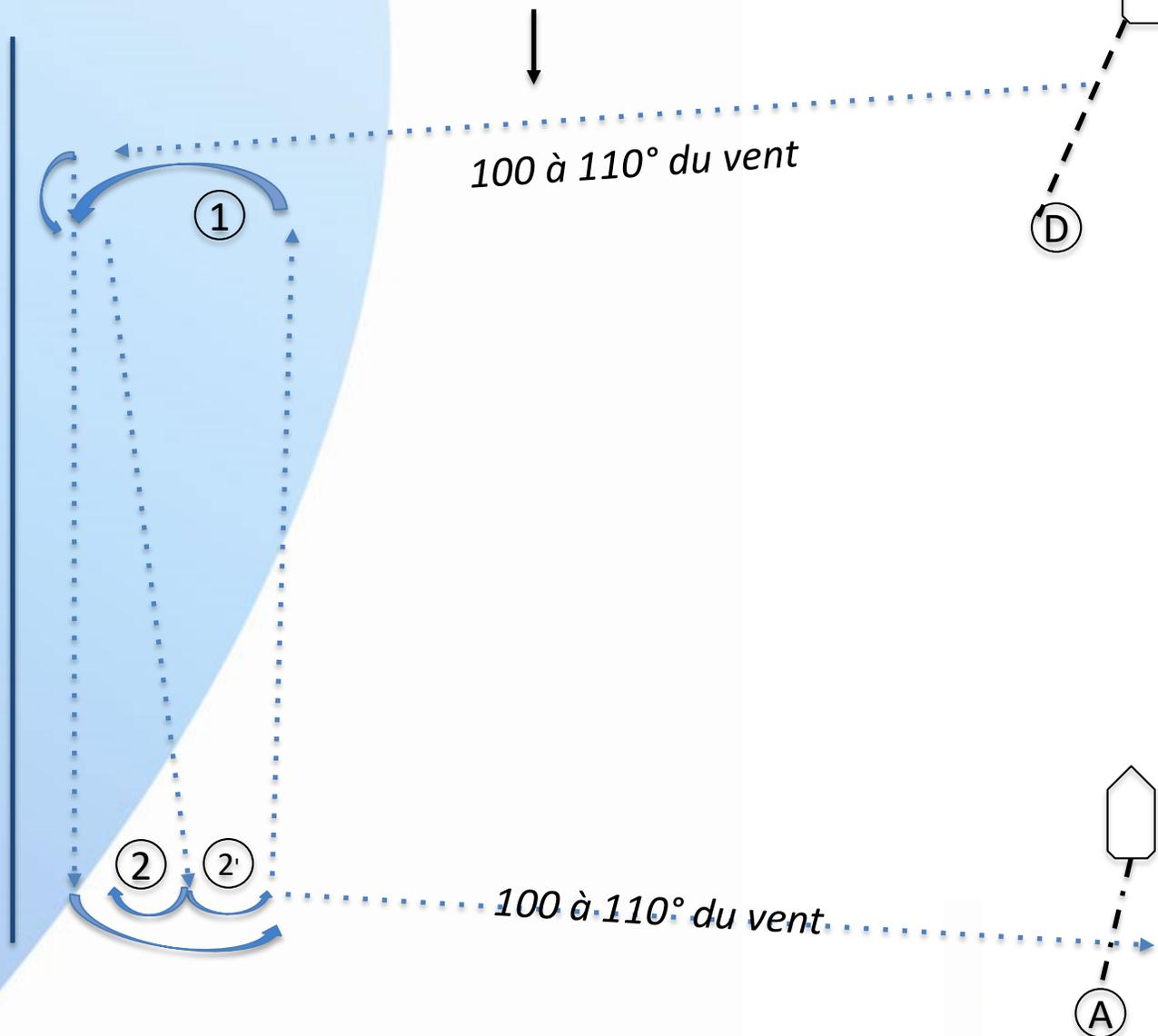
DÉPART - 1 - (2-2') - 1 (1')  
possible - 2 - ARRIVÉE

**cf. CP**

**NB :**  
*Pour un grade 5 la porte sous le vent peut être remplacée par une seule marque à contourner*

**DURÉE DE LA COURSE :**

Prévoir entre 8 et 12 min de temps de course



# A6 - PARCOURS TYPES « AMERICA'S SURF »



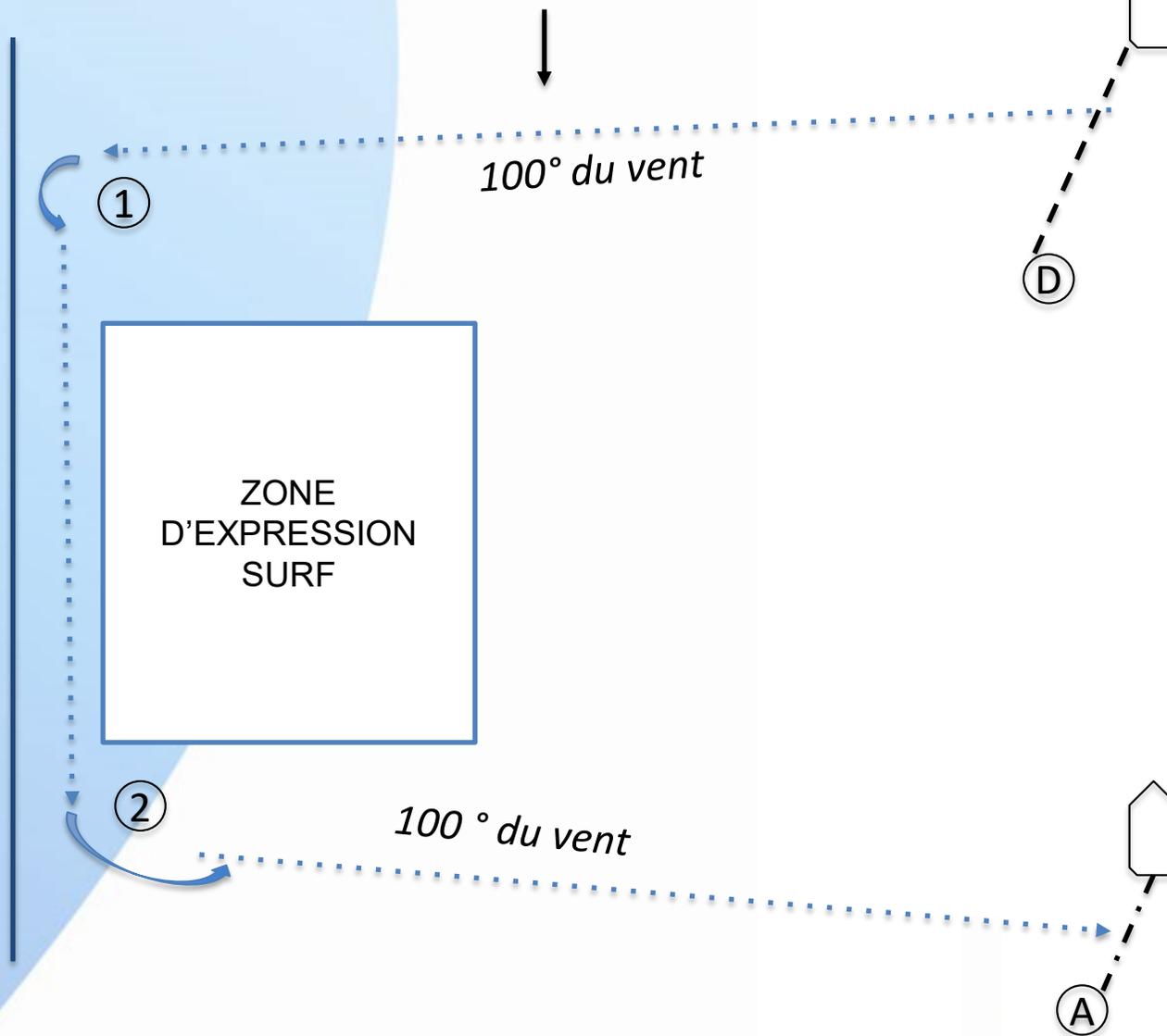
DÉPART – 1 – 2 –  
ARRIVÉE

CONSEILS PARCOURS :  
**cf. CP**

Parcours avec une zone de  
Surf et d'Expression

DURÉE DE LA COURSE :

Prévoir entre 3 et 5 mn de  
temps de course



# A7 - Parcours Type « Triangle »

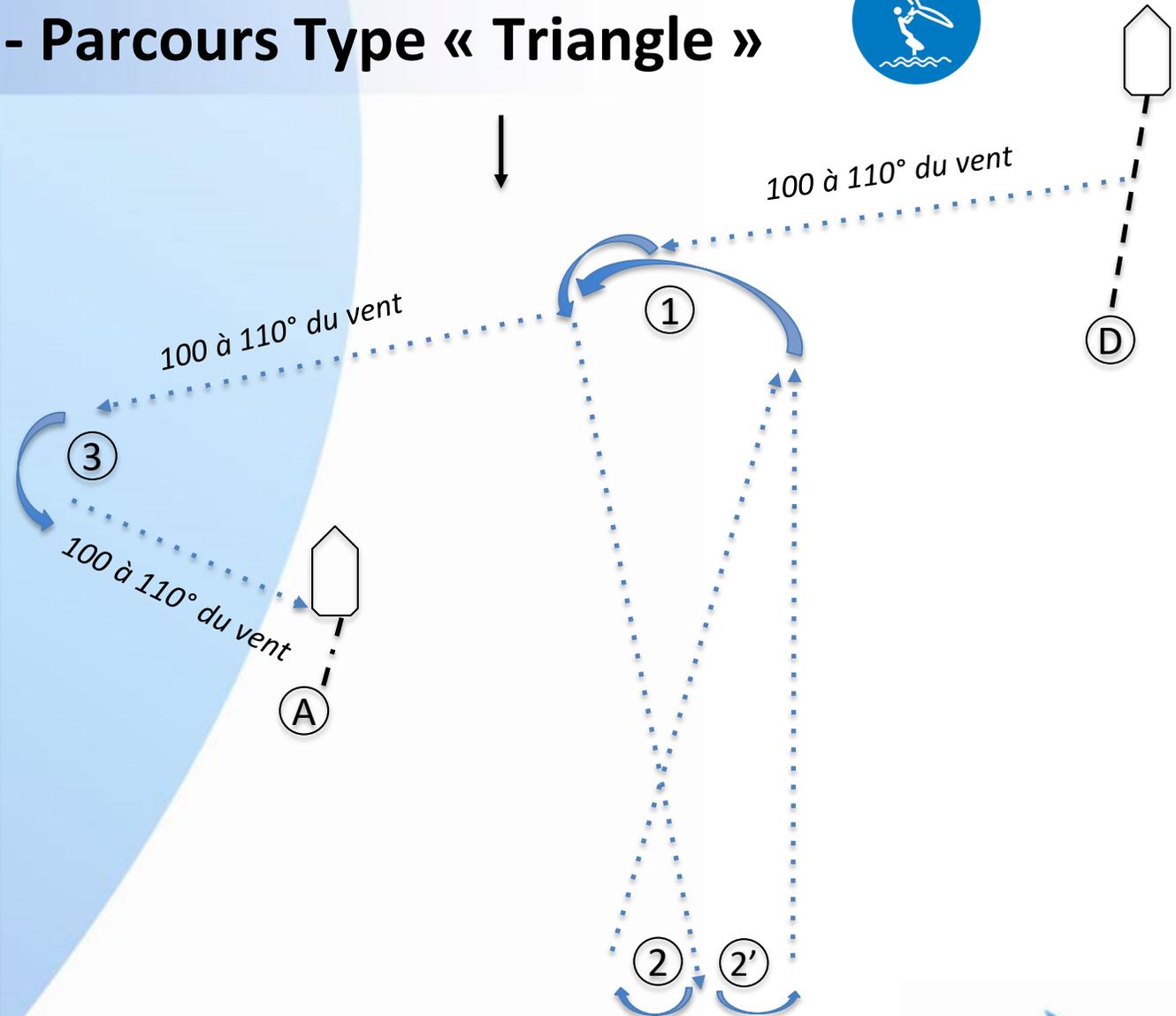


DÉPART - 1 - (2-2') - 1 -  
(1') - 3 - ARRIVÉE

cf. CP

NB :  
*Pour un grade 5 la porte sous le vent peut être remplacée par une seule marque à contourner*

DURÉE DE LA COURSE :  
Prévoir entre 8 et 12 min de temps de course



# A7 - Parcours Type « T »



DÉPART – 1 – (2-2') – 1 –  
(2-2') – 1 – 1' - ARRIVÉE

cf. CP

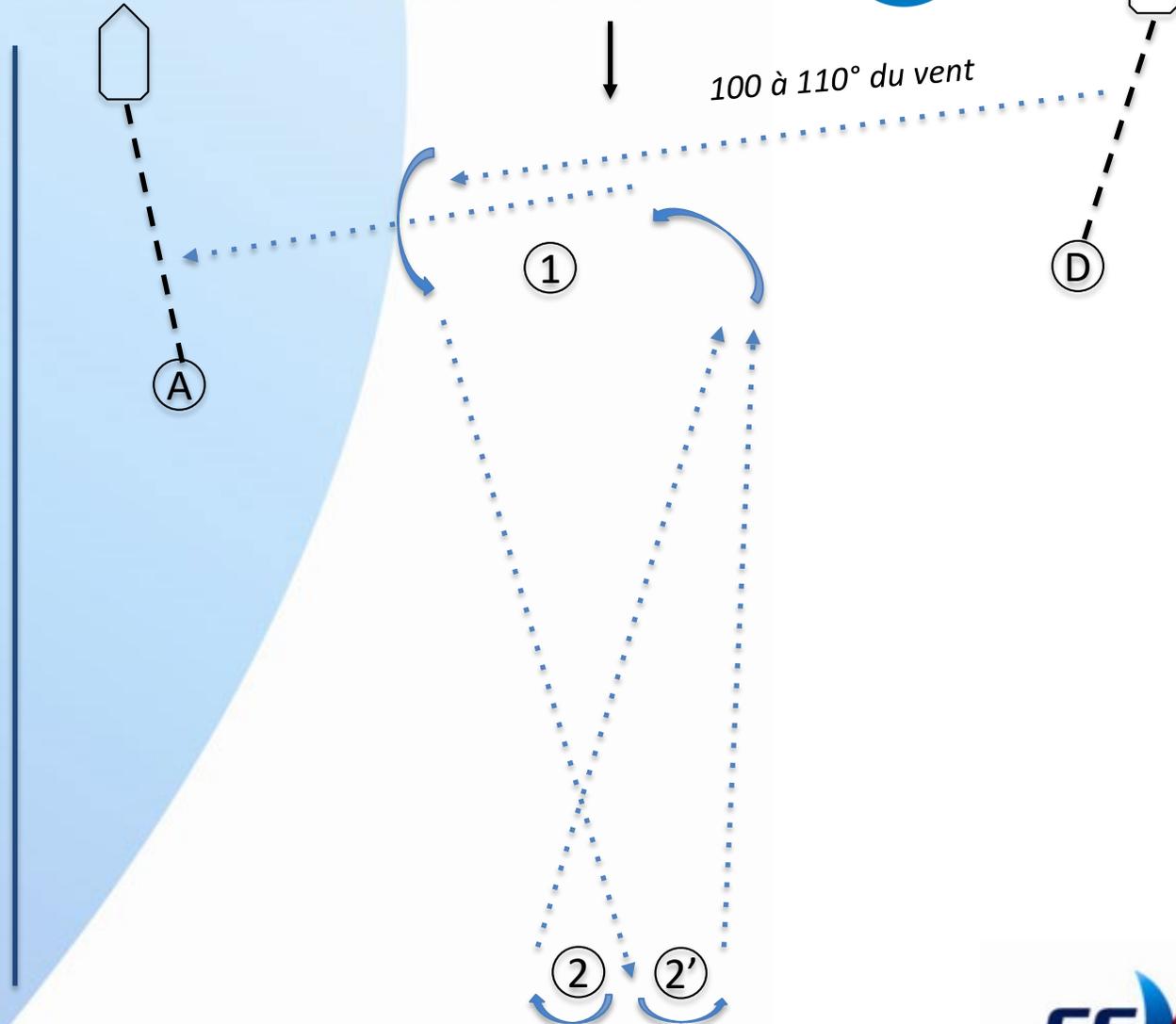
Le Comité de Course (CC) ne peut pas relancer de départ tant que la série précédente évolue sur le parcours

NB :

*Pour un grade 5 la porte sous le vent peut être remplacée par une seule marque à contourner*

DURÉE DE LA COURSE :

Prévoir 8 et 12 mn de temps de course



# A8 - PARCOURS TYPE « I »



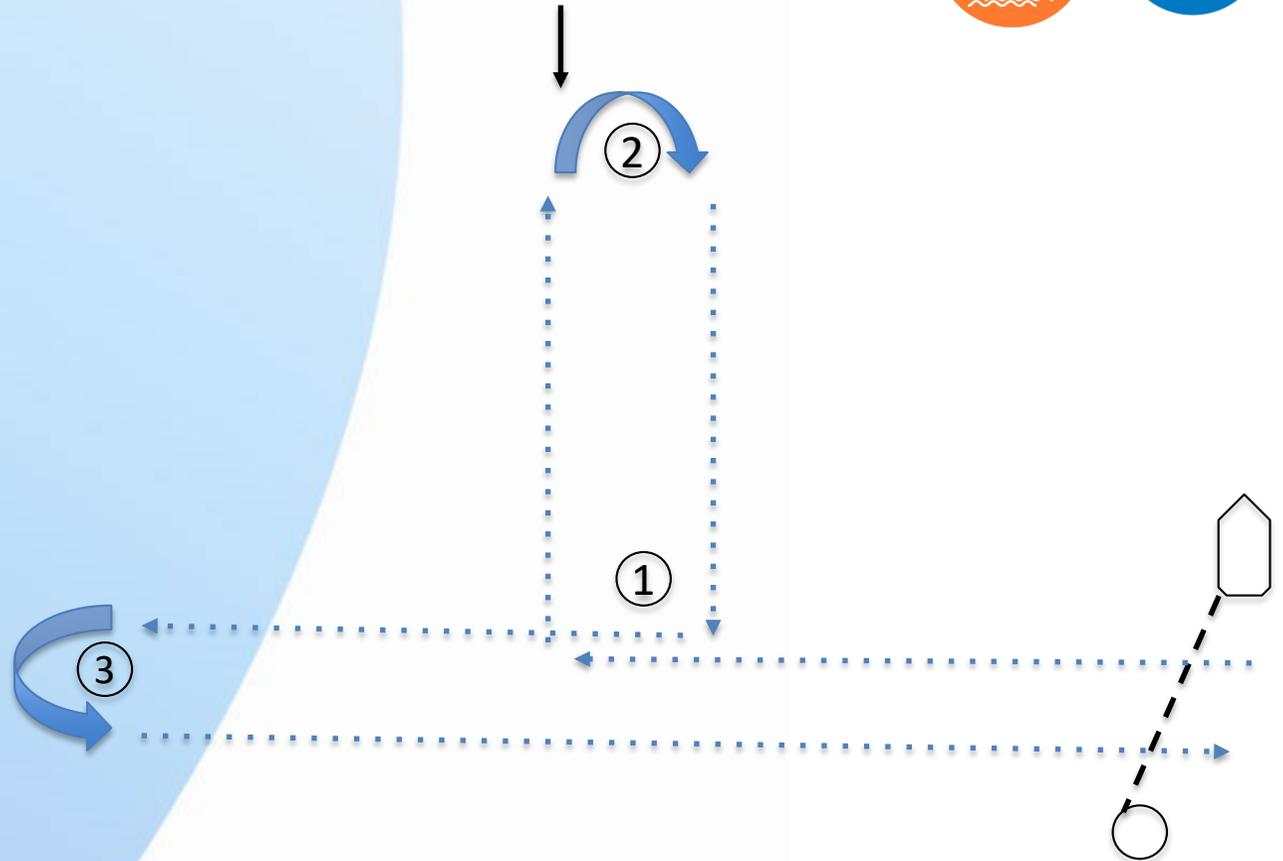
DÉPART - 1 - 2- 3 - ARRIVÉE

**cf. CP**

NB :  
*Si beaucoup de rider mettre en 2 une 2'*  
*Si niveau moyen ouvrir l'angle de remonté 1 - 2*

DURÉE DE LA COURSE :

Prévoir entre 5 et 8 min de temps de course



## B - PARCOURS AVEC DÉPART AU PRÈS

### CONSEILS PARCOURS

- A la première marque, pour éviter les regroupements importants, mettre en place une bouée « dogleg » si besoin
- Pour la longueur de la ligne de départ, laisser au moins 4m par wingfoil

### CONDITIONS MÉTÉO PRÉCONISÉES

- A partir de 12 nœuds établis



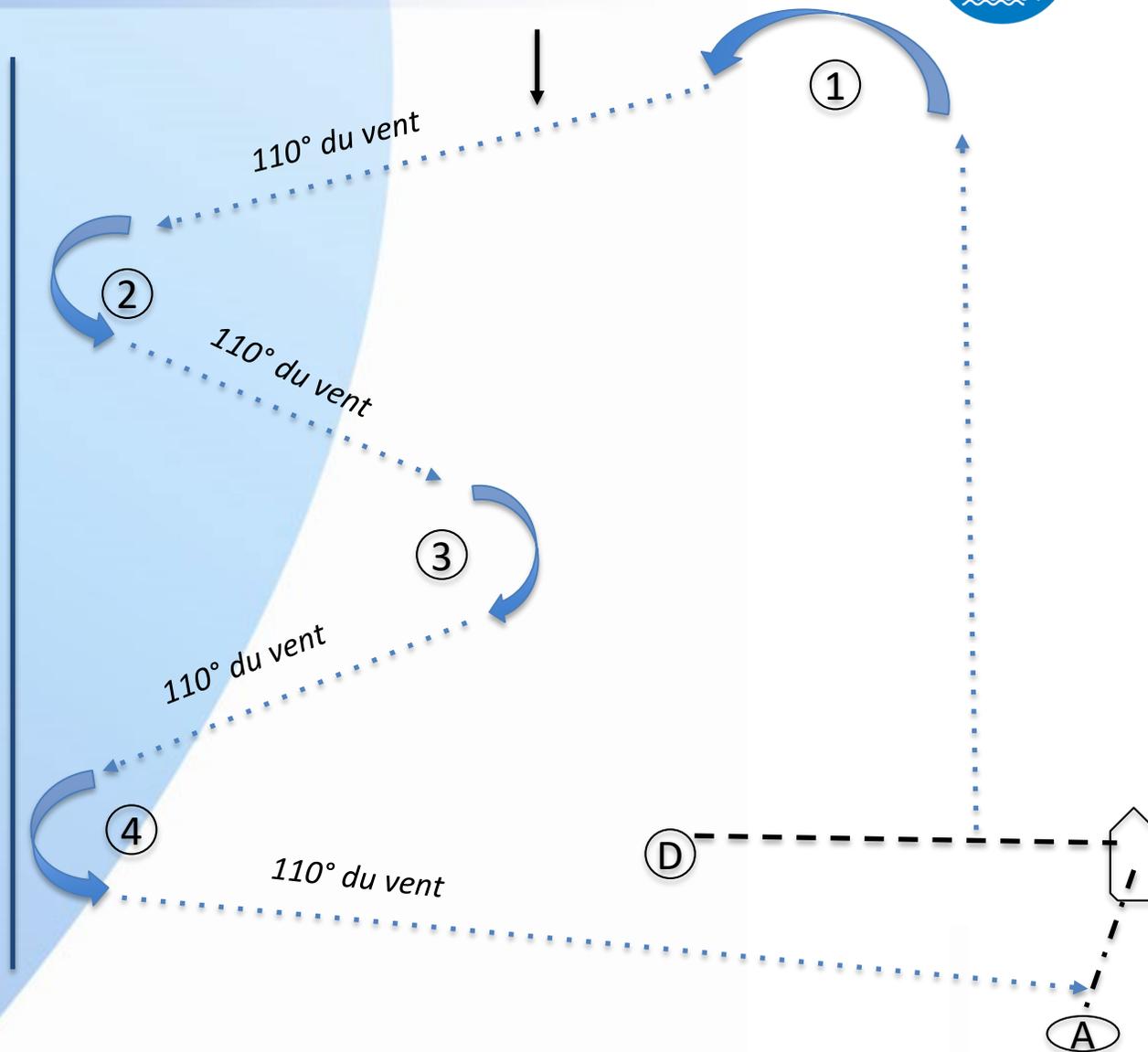
## B2 - PARCOURS TYPE « M »



M-1 :  
DÉPART – 1 – 2 – 3 – 4 –  
ARRIVÉE

cf. CP

DURÉE DE LA COURSE :  
Prévoir entre 10 et 12 min de  
temps de course



# C1 - PARCOURS COUPE du MONDE « GWA »



**M-1 :**  
DÉPART – 1 – 2 – 3 –  
ARRIVÉE

*Variante :*

*- Zone de Surf Expression  
sur le bord 3 – Arrivée  
Avec une porte sous la 3,  
pour matérialiser l'entrée  
de cette zone.*

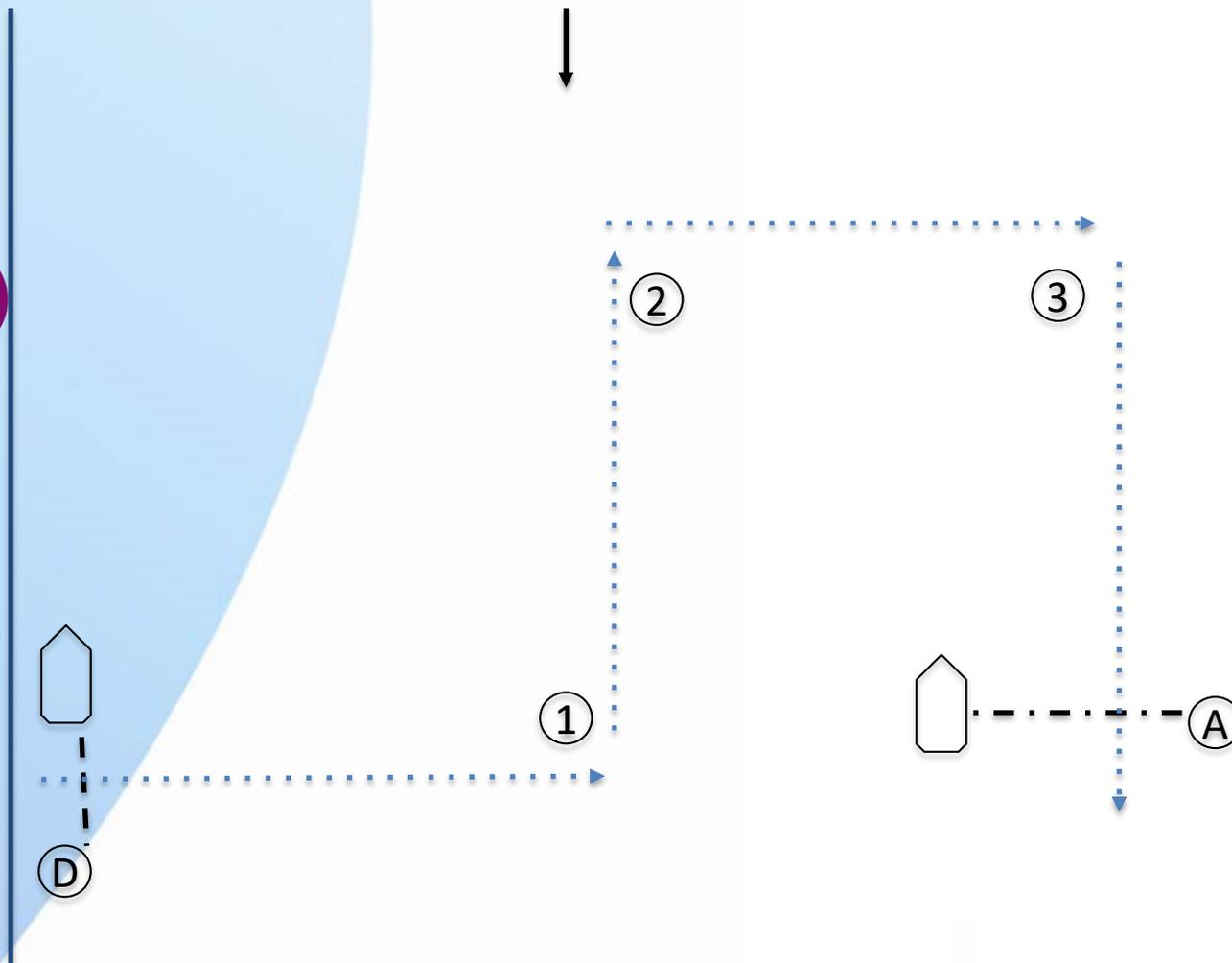


*- Bord direct entre 1 et 2*



**DURÉE DE LA COURSE :**

Prévoir entre 10 et 12 min de  
temps de course



## C2 - PARCOURS COUPE du MONDE « GWA »



**M-1 :**  
DÉPART – 1 – 2 – 3 –  
ARRIVÉE

*Variante :*

*- Zone de Surf Expression  
sur le bord 1 – 2*

*Avec une porte sous la 1,  
pour matérialiser l'entrée  
de cette zone.*

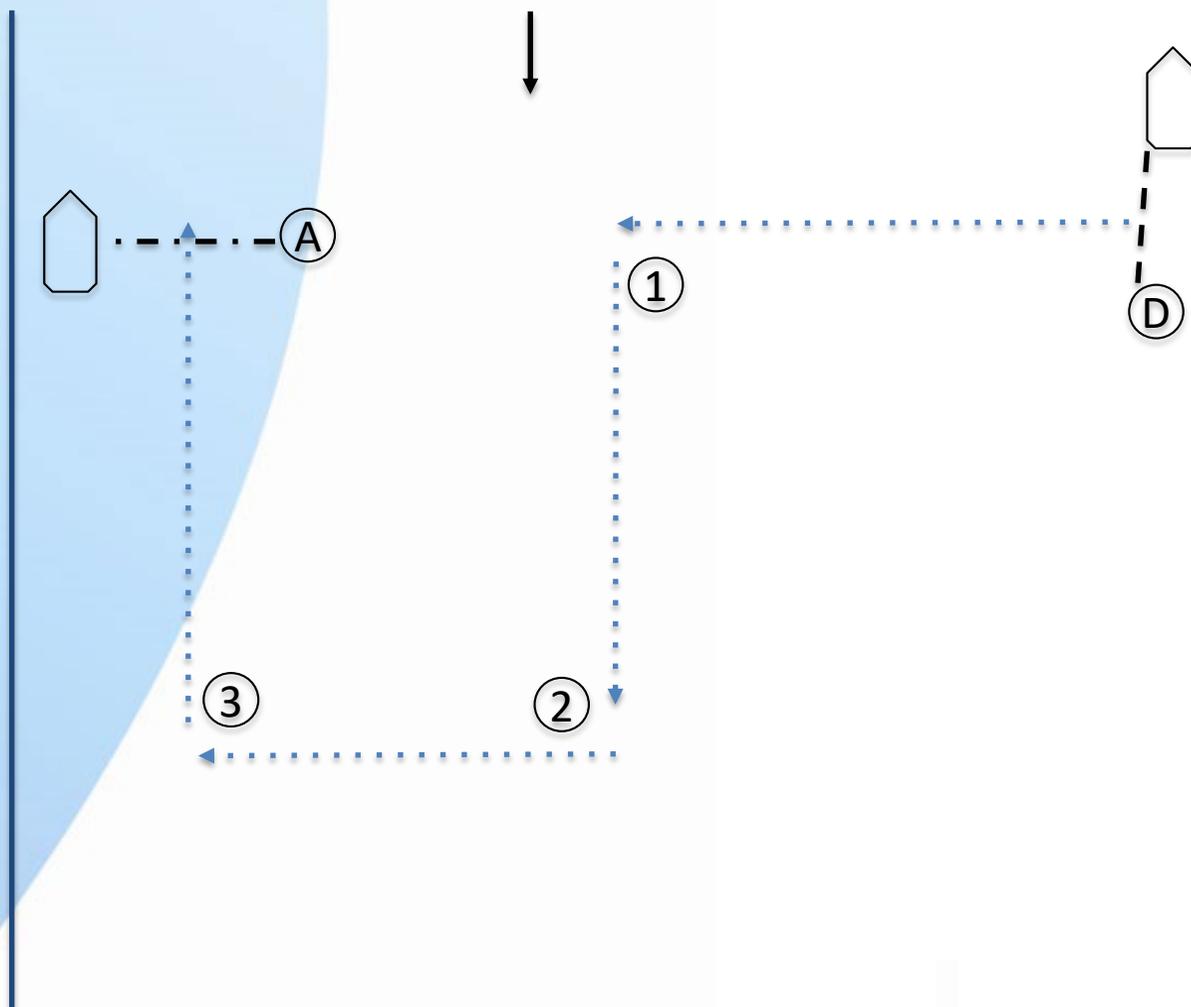


*- Bord direct entre 3 et  
AR*



**DURÉE DE LA COURSE :**

Prévoir entre 10 et 12 min de  
temps de course



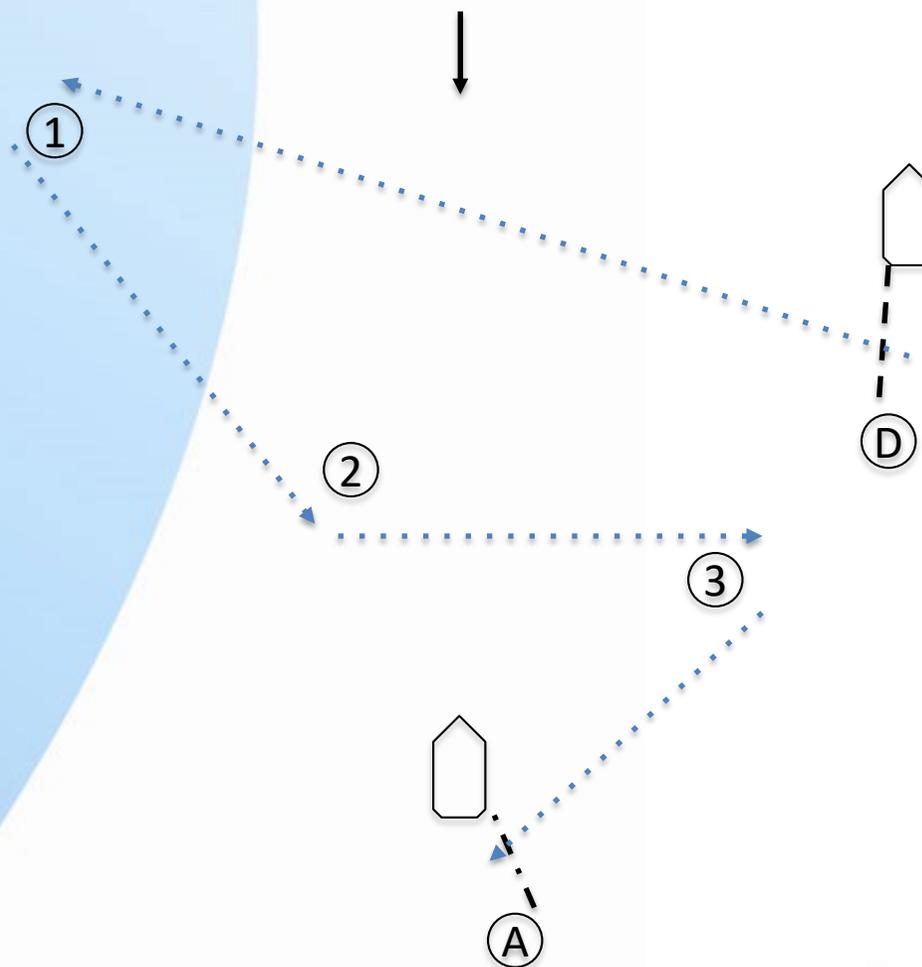
# C3 - PARCOURS COUPE du MONDE « GWA »



M-1 :  
DÉPART – 1 – 2 – 3 –  
ARRIVÉE

*Variante :*  
*Zone de Surf Expression*  
*sur le bord 1 – 2*  
*Avec une porte sous la 1,*  
*pour matérialiser l'entrée*  
*de cette zone*

DURÉE DE LA COURSE :  
Prévoir entre 10 et 12 min de  
temps de course

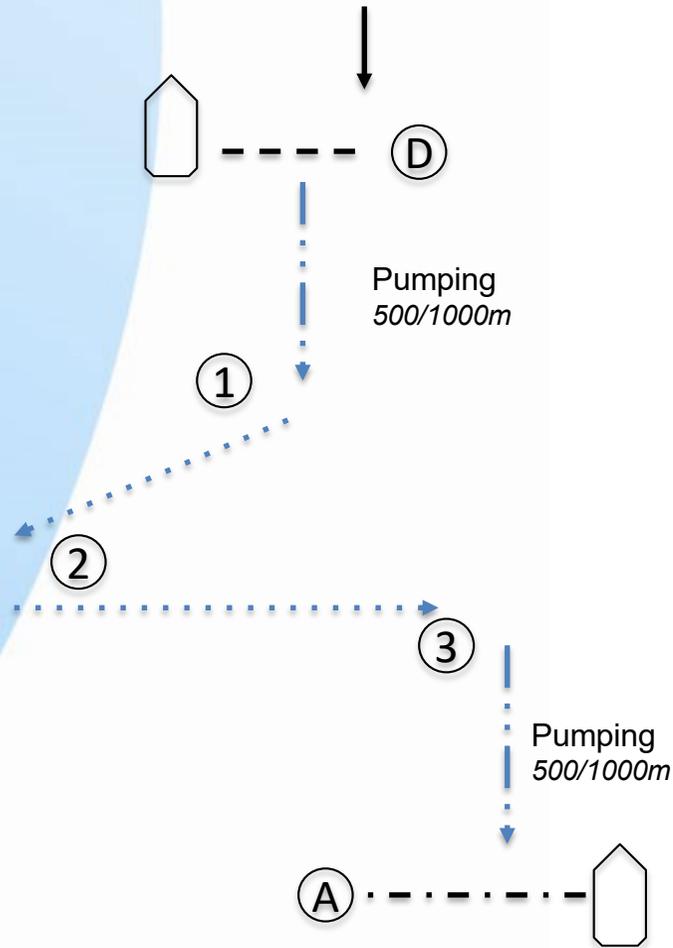


# C3 - PARCOURS COUPE du MONDE « GWA »



M-1 :  
DÉPART – 1 – 2 – 3 –  
ARRIVÉE

DURÉE DE LA COURSE :  
Prévoir entre 10 et 12 min de  
temps de course

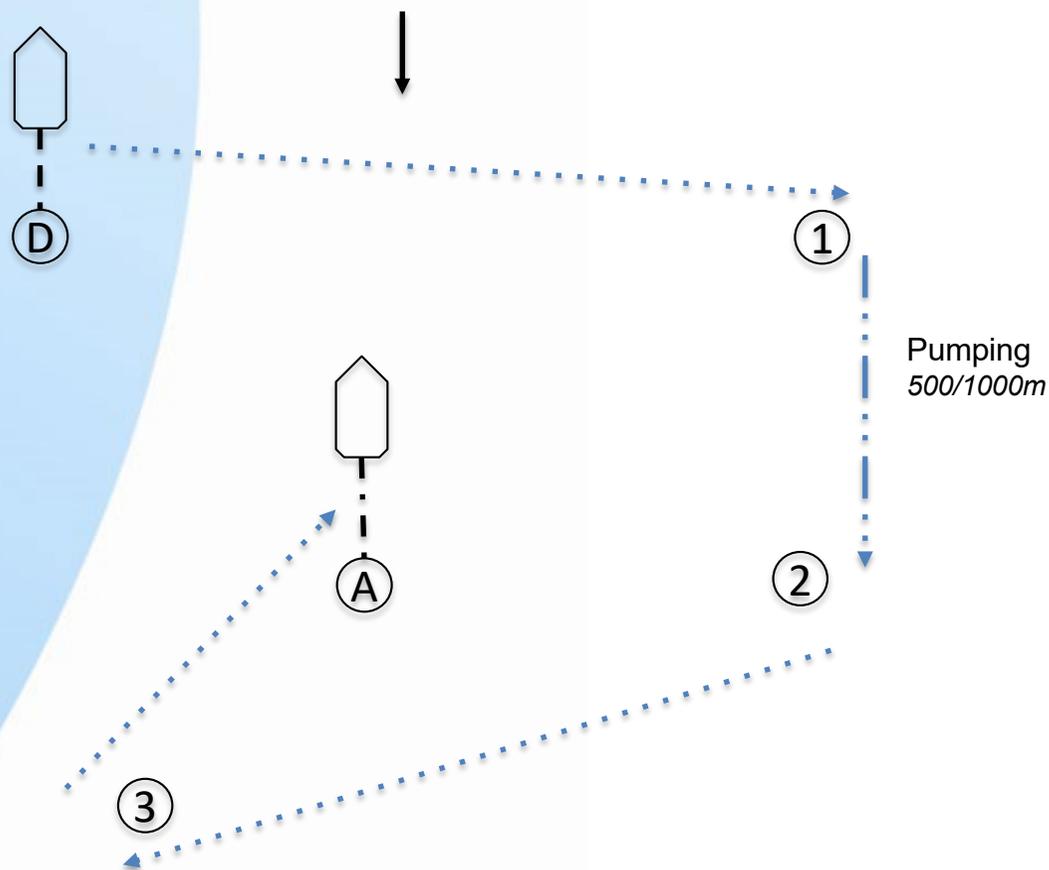


# C3 - PARCOURS COUPE du MONDE « GWA »



M-1 :  
DÉPART – 1 – 2 – 3 –  
ARRIVÉE

DURÉE DE LA COURSE :  
Prévoir entre 10 et 12 min de  
temps de course

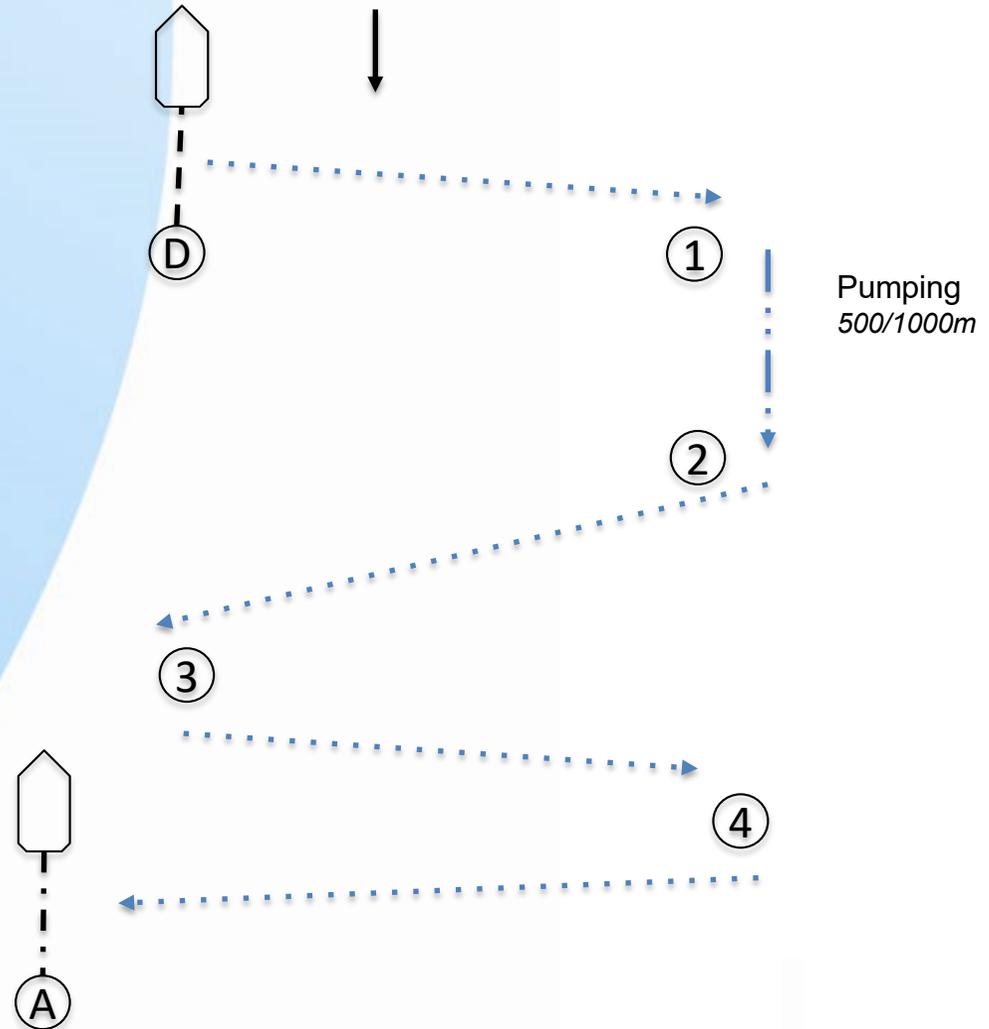


# C3 - PARCOURS COUPE du MONDE « GWA »



M-1 :  
DÉPART – 1 – 2 – 3 – 4  
ARRIVÉE

DURÉE DE LA COURSE :  
Prévoir entre 10 et 12 min de  
temps de course



# D - PARCOURS TYPE « LONGUE DISTANCE »



## DÉFINITION

Il s'agit d'un parcours type « Raid » ou « Longue Distance »

Il peut être délimité par des bouées, des balises et/ou des marques naturelles.

On peut y rajouter une zone de Surf et d'Expression.

Les règles de sécurité évoluent en fonction de la distance :

- À moins de 2 milles d'un abri
- Entre 2 et 6 milles d'un abri
- Interdit à plus de 6 milles d'un abri (possibilité d'autorisations spécifiques en lien avec la DDTM)

## CONDITIONS MÉTÉO PRÉCONISÉES

- A partir de 12 nœuds établis

## TEMPS DE COURSE

- Environ 30 mn

## RECOMMANDATION

- S'adapte mieux à des plans d'eau larges et étendus.

## E - RECOMMANDATIONS PARCOURS

- Rester simple en fonction du niveau et des conditions météo.
- Rester imaginatif pour que les riders s'amuse avant tout.
- Recentrer la flotte avec le passage de portes tout au long du parcours.
- La hauteur du mât du Foil, impose d'être vigilant sur le marquage des zones de course et la définition d'un périmètre de navigation adéquat.
- Une attention particulière aux bouts flottants autour des marques.
- Il est préférable de matérialiser le bout de ligne par une bouée plutôt qu'un bateau viseur.
- Ne pas provoquer de croisements liés aux placements des bouées.

## F - REGLES DE COURSE

L'engouement pour la pratique WING fait que nous avons une forte demande d'organisation d'épreuves.

Afin d'assurer un déroulement homogène de celles-ci, des propositions de RCV en WING sont en cours d'expérimentation par World Sailing avec les 2 classes reconnues le GWA (association organisant le Tour Mondial Expression) et l'IWSA (association organisant le Tour Mondial Racing).

Afin de garder l'esprit de simplicité et d'accessibilité, nous vous proposons pour vos organisations de vous appuyer sur les recommandations WING de la CCA :

- Les RIR de la FFVoile et spécifiquement Wing pour tous les grades 5 (a, b et c),
- Les RCV Expérimentales Wing de World Sailing,
- Les RCV du GWA et de l'IWSA si vous aviez des épreuves de grade 2 et supérieur,

## G - REGLES DE SECURITE

Il est de la responsabilité des concurrents de se conformer à la réglementation D240.

En outre, les équipements suivants sont obligatoires à tout moment en course en présence d'un bateau de sécurité équipé d'une VHF et lors d'une navigation diurne (exemption à la division 240 pour le réseau FFVoile) :

- Port du casque conforme : EN 1385.
- Port des équipements individuels de flottabilité (EIF - 30kg et moins : 100N / plus de 30kg : 50N).
- Combinaison isothermique **jambes longues** d'une épaisseur minimum de 1 mm portée intégralement.
- Identifiant de la personne sur le matériel.
- Leash d'aile obligatoire.
- ***Recommandation, dans le cadre des premiers niveaux de pratique, le volume du flotteur DOIT SUPPORTER le poids de corps du rider, afin de garder de la flottabilité.***

# G - REGLES DE SECURITE

## Spécificité Parcours Longue distance

- À moins de 2 milles d'un abri : équipement individuel de flottabilité, une protection thermique, marquage du matériel, casque, **leash de flotteur**
- Entre 2 et 6 milles d'un abri : le pratiquant doit être muni en complément de l'équipement cité ci-dessus d'un moyen de repérage lumineux individuel. Il doit être étanche et avoir une autonomie d'au moins 6 heures. Il peut être de type lampe flash, lampe torche ou cyalume.
- A plus de 6 milles, une demande spécifique doit être faite auprès de la DDTM.

Les présentes règles concernent uniquement les pratiquants naviguant dans le cadre d'une structure affiliée ou conventionnée avec la FFVoile (exemption de la FFVoile à la division 240). La navigation doit être diurne et la présence d'un bateau d'encadrement et d'intervention muni d'une VHF est nécessaire.

## H - CALENDRIER

Rappel, toutes les compétitions de Wing du grade 5 à W doivent apparaître dans le calendrier fédéral, pour cela vous devez saisir celles-ci en précisant :

- Le secteur **WING**,
- Le choix du support :
  - **W EXP** pour l'Expression,
  - **W RC** pour la Race,
  - **W SLA** pour le Slalom,
  - **WING** pour l'inter-série,