

## Les Ajustements

Lorsque je repense à mes premières années de planche, je dois admettre que le découragement m'a souvent envahi. Durant les sessions ou tout semblait aller de travers, je maudissais la planche ou la voile.

Les raisons étaient variées:

- \_ La planche ne veut pas remonter au près.
- \_ Tout le monde part au planning plus vite que moi.
- \_ Dès qu'il y a une rafale, je me fais catapulte.
- \_ Aussitôt le vent tombé, je perds mon planning.

Connaître une mauvaise journée est un phénomène normal. Par contre, lorsque la majorité des planchistes autour de toi semble s'amuser pleinement, ça peut devenir dur pour le moral. Pour être capable de tirer des leçons de ces sorties et éviter le découragement, il faut identifier la ou les causes responsables de sa malchance et remédier à la situation sans tarder. Sans être une liste complète, en voici quelques-unes:

- \_ Bris de matériel.
- \_ Matériel inadéquat pour les conditions.
- \_ Conditions trop exigeantes pour l'expérience du ou de la planchiste.
- \_ Matériel mal ajusté pour les conditions.

Il est bien évident qu'un bris de matériel n'est jamais intéressant lorsqu'il survient sur l'eau et peut même être dangereux pour le planchiste. Par contre dans une situation semblable il est facile d'identifier le problème et de le résoudre.

Si c'est par un mauvais choix de planche pour les conditions de plan d'eau, il sera facile de regarder autour de vous pour mieux en juger. Si les autres planchistes utilisent des flotteurs de 80-90 litres pendant que vous étiez sur votre 145 litres, il est bien évident que certaines vagues vous ont sûrement semblés être des tremplins qui vous catapultaient haut dans les airs hors de contrôle et le tout finissant généralement par une explosion lors de l'atterrissage. A l'inverse, un volume insuffisant peut vous clouer sur le bord pendant que tout le monde s'amuse dans 12 à 15 nœuds de vent avec sa planche AVS. Il en est de même pour la voile qui devra être bien choisie en fonction des conditions de vents.

Quel est la force du vent ?

Quelle est la force des rafales ?

Est-ce que les rafales sont très fréquentes et durent longtemps ou le contraire ?

Annonce t-on une baisse de vent graduelle pour la journée ?

Inutile de monter une voile 5.2 pour être capable de la tenir dans les rafales si ces dernières sont courtes, peu fréquentes et appelées à diminuer. Vous risquez de vous retrouver en panne au large par manque de vent avec un flotteur qui ne vous maintiendra pas à flot. Encore ici dans cette situation, il est facile d'analyser les causes d'une mauvaise session.

Il se peut aussi que votre expérience ne soit pas à la hauteur des conditions du plan d'eau ou du vent. Si c'est le cas, laissez tomber votre orgueil et ne vous découragez pas. Dites-vous que cette sortie vous a quand même permis d'améliorer vos connaissances. L'accumulation de ces connaissances fera qu'un jour vous aussi serez parmi les planchistes qui s'amuseront dans ces conditions.

A mon avis, le vrai problème se pose lorsque vous connaissez une mauvaise journée de planche dans des conditions presque identiques à l'une de vos sessions précédentes. Pourtant à ce moment tout allait si bien et voilà qu'aujourd'hui tout semble aller de travers. C'est à ce moment que le découragement peut-être à son plus fort et vous faire croire que vous régressez dans ce sport. Il devient important de trouver les raisons de votre échec et d'y remédier au plus tôt. Si après examen de la situation, les conditions sont vraiment jugées identiques, il ne reste plus que le planchiste ou le matériel à mettre en cause. Une mauvaise condition physique, une blessure, un manque de sommeil ou simplement un manque d'attention peuvent causer votre contre performance. L'équipement est bien souvent oublié dans cette analyse car la dernière fois on utilisait le même matériel et tout allait bien. Ce qu'on oublie, ce sont les ajustements. Pouvez vous me dire combien il y a d'ajustements possibles sur votre matériel de voile. Regardons ensemble les possibilités.

### **Sur la voile**

- \_ Tension au point d'amure (downhaul).
- \_ Tension au point d'écoute (outhaul).
- \_ Tension sur les lattes (Surtout celle avec des cambers).
- \_ Ajustement de la tête (Sur les voiles à têtes ajustables).
- \_ Nerf de chute (Cette petite corde que l'on retrouve sur la chute de certaines voiles au-dessus du wishbone).
- \_ Hauteur du wishbone.
- \_ Position des cordes de harnais.
- \_ Écart entre les cordes de harnais.
- \_ Longueur des cordes de harnais.
- \_ Distance entre le bas de la voile et le pont de la planche.

### **Sur la planche**

- \_ Position du pied de mât.
- \_ Position des footstraps avant.
- \_ Position des footstraps arrière.
- \_ Ajustement des footstraps.
- \_ Position de l'aileron (si applicable).
- \_ Type d'aileron.
- \_ Surface de l'aileron.
- \_ Longueur de l'aileron.

## Planchiste

\_ Hauteur du crochet (type de couche)

Comme vous pouvez le constater, il y a beaucoup de variantes et plusieurs peuvent changer le comportement d'une planche ou d'une voile ou tout simplement en détruire la performance.

A titre d'exemple, prenons l'ajustement du pied de mât. Un pied de mât positionné trop vers l'avant pour les conditions de vent et de poids du planchiste rendra la planche "bouncy" et difficile à contrôler dans le clapot. Elle aura tendance à enfoncer dans la vague et sa vitesse sera médiocre en eau légèrement agitée. À l'inverse, un pied de mât trop vers l'arrière empêchera cette dernière de partir au planning rapidement ou lui fera perdre son planning dans les déventes. Du même coup, elle deviendra plus difficile à "jiber" pour un débutant ou un intermédiaire.

Un autre exemple serait celui de l'écart entre les footstraps. Cette distance est généralement choisie en fonction du type de navigation (vague slalom race) et la grandeur du planchiste. Un planchiste de 6'2" manquera de stabilité avec un écart inférieur à 18 pouces dans des conditions de slalom.

De plus, ce n'est pas tout de connaître comment ajuster son matériel, il faut de plus s'assurer que les ajustements ne se déplaceront pas en navigation. Une corde de harnais qui se déplace vers l'arrière vous obligera à augmenter la tension sur la main avant et vous épuisera rapidement.



De simples marques au crayon feutre permanent vous permettront d'ajuster la position de vos cordes ainsi que vous aider à déceler un déplacement par inadvertance.



L'écart des footstraps est important et se mesure entre la vis arrière de la footstrap arrière et la vis arrière de la footstrap avant.

La connaissance des ajustements ne peut que rendre plus agréable et plus profitable chacune de vos sessions.

Inscrivez-vous à une clinique où chaque point sera passé en revue et expliqué à fond. Ces cliniques sont généralement peu dispendieuses et peuvent vous éviter bien des journées perdues.