

# Kite'PASS

Votre passeport pour la glisse



Avec le partenaire du kite

**AlpEnergie**  
GDF SUEZ

# Kite'PASS

Nom .....

Prénom .....

Adresse .....

Tel.....

E-Mail .....

Né le.....

Passeport délivré le : .....

Par l'école : .....

N° de licence F.F.V.L. ....

Signature du titulaire

Tampon de l'école



# LES ENGAGEMENTS

des écoles du réseau « Écoles Françaises de Kite »

Chacune des « Écoles Françaises de KITE » s'engage avec la F.F.V.L. à vous initier puis à vous perfectionner au kite en respectant les garanties suivantes :

- l'accueil est organisé, le site d'apprentissage est adapté,
- les cours sont dispensés par un personnel compétent et diplômé,
- vous évaluez votre progression au moyen du kite pass qui vous est remis en entrée de stage,
- le matériel qui vous est fourni est adapté à votre niveau et aux conditions, en bon état et en quantité suffisante,
- le type d'enseignement et le nombre d'élèves maximum formant un cours correspondent aux déclarations de l'école que vous retrouverez sur le site portail <http://www.efk.fr>,
- votre moniteur vous sensibilise aux connaissances théoriques nécessaires à la pratique.

## À l'inscription, votre école

- vous délivre une licence F.F.V.L. si vous ne l'avez pas déjà,
- vérifie votre assurance au tiers pour la pratique du kite et à défaut vous en délivre une,
- vérifie votre certificat médical,
- vous propose une assurance individuelle accident.



## Kitesurf, sport de nature

Vous allez vous initier au kitesurf et par ce sport côtoyer la nature. Dans toutes les phases de votre progression, naviguez en la comprenant et en la respectant.

De l'accès au site de pratique aux navigations à venir, pensez découverte et préservation de l'environnement qui permet notre pratique.

- Renseignez-vous auprès des kiteurs locaux sur les spots habituels et sur les zones dont l'environnement sensible et protégé n'autorise pas la navigation, retrouvez la liste des spots de kite sur : [http://federation.ffvl.fr/structure/1/sites\\_pratique](http://federation.ffvl.fr/structure/1/sites_pratique)
- Pour vos déplacements vers les sites de kite, pensez covoiturage.
- Privilégiez les stationnements organisés, ne cherchez pas à vous rapprocher à tout prix de la plage en voiture.
- Découvrez et respectez la flore environnante ; pour accéder à la plage, traversez les dunes sur les zones prévues à cet effet.
- Préparez votre matériel sur les zones habituellement utilisées.
- Ne montez pas sur les dunes pour poser votre matériel ou pour observer les conditions.
- Evitez les zones où les animaux semblent se reposer à l'abri de tout dérangement.
- Emportez vos déchets avec vous.



## Ce livret vous est destiné

Il vous permettra de vous positionner dans une progression classique devant vous mener à une pratique autonome en sécurité.

Vous devrez situer dans les pages suivantes les compétences nécessaires que vous avez vues et celles qui vous sont acquises.

Vous pouvez le remplir par vous-même, seul ou à l'aide de votre moniteur.

N'hésitez pas à le consulter régulièrement et à le compléter au fur et à mesure de votre progression.

Il vous accompagnera depuis vos débuts jusqu'à vos premiers sauts.

À bientôt,

La commission Formation kite de la « Fédération Française de Vol Libre »

## Remplissez les grilles d'évaluation

Chaque champ de compétence listé est indépendant. Vous n'avez pas besoin de tous les maîtriser pour la pratique du kitesurf. Cependant, la maîtrise de certaines compétences est indispensable pour pratiquer en autonomie et sécurité.

### Case vide :

la compétence n'a pas été abordée.

### Case 😞 cochée :

J'ai vu, essayé, mais je ne maîtrise pas complètement.

### Case 😊 cochée :

je maîtrise et je réussis régulièrement.

# L'ENQUÊTE QUALITÉ

Dans le but d'améliorer les prestations du réseau des Écoles Françaises de KITE, tout élève ayant effectué une formation dans une école membre du réseau peut commenter son stage sur <http://www.efk.fr/enquete>

## J'ÉVALUE MA PROGRESSION



### ✘ À terre en sécurité



Je m'équipe : vêtement de protection thermique (néoprène) harnais, gilet de flottabilité, casque.

Je prends connaissance de la situation météorologique et de son évolution.

Je choisis mon site de pratique au regard du vent, des obstacles, de la marée, des courants et de la réglementation locale du site.

J'identifie la force, l'orientation et la régularité du vent.

Je choisis mon matériel (taille d'aile...) pour faire une navigation.

J'immobilise mon aile au sol.

## ✘ Mon aile de kite

- Modèle ..... Taille(s) .....
- Marque .....
- Commentaires .....



Je monte cette aile.

Je connais et j'actionne son système de sécurité.

- Modèle ..... Taille(s) .....
- Marque .....
- Commentaires .....



Je monte cette aile.

Je connais et j'actionne son système de sécurité.

- Modèle ..... Taille(s) .....
- Marque .....
- Commentaires .....



Je monte cette aile.

Je connais et j'actionne son système de sécurité.

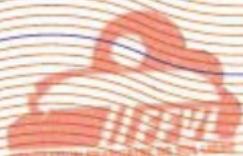
## ✘ Avec mon aile...

J'aide à décoller une aile sur la plage.



Je redécalle mon aile de l'eau seul en ayant pied.

Je redécalle mon aile de l'eau seul sans avoir pied.



## ... J'ÉVALUE MA PROGRESSION

### Avec mon aile...

Je décolle mon aile avec l'aide d'une personne qui la tient.



Je décolle seul mon aile sur la plage.

### >> Je contrôle les mouvements de mon aile, je ne subis plus ses mouvements à l'arrêt (statique)

Aile immobile tout en haut.



Aile immobile sur les côtés.

En la pilotant d'une main.

L'aile en mouvement devant soi.

L'aile en mouvement sur un côté.

### >> Je contrôle les mouvements de mon aile, je ne subis plus ses mouvements en marchant ou en me laissant tracter par l'aile dans l'eau (dynamique)

Aile immobile tout en haut.



Aile immobile sur les côtés.

En la pilotant d'une main.

L'aile en mouvement devant soi.

L'aile en mouvement sur un côté.

Je récupère l'aile d'un kiteur qui pose.

Je pose mon aile avec l'aide d'un assistant.

Je pose mon aile en déclenchant son système de sécurité.

MONTAGE DE L'AILE

**Gonfler** son aile



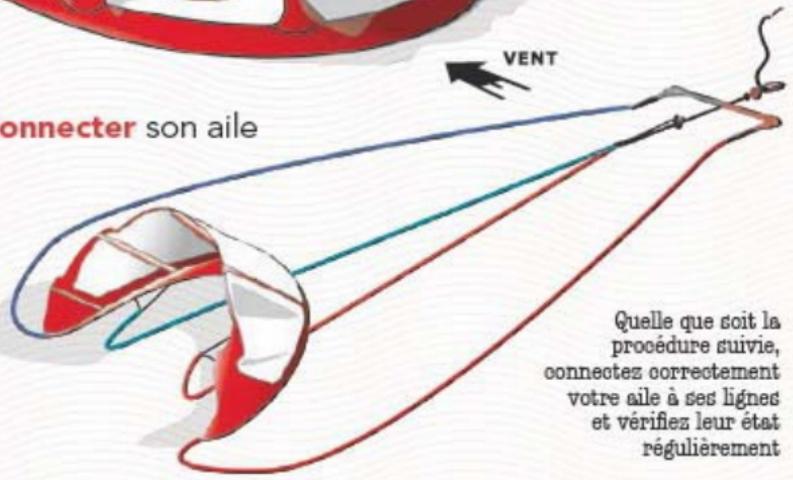
L'aile est gonflée sur le dos, face au vent

**Poser** son aile au sol



L'aile doit toujours être sécurisée au sol. Elle est posée face au vent et lestée en aval du bord d'attaque (sable lorsque disponible)

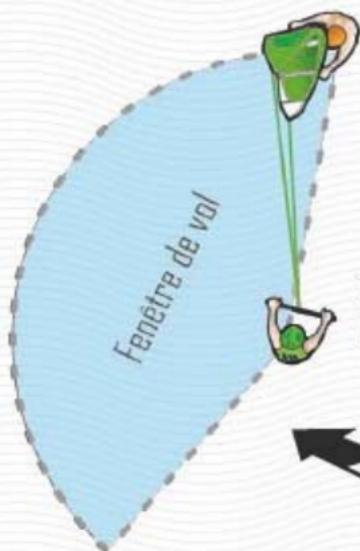
**Connecter** son aile



Quelle que soit la procédure suivie, connectez correctement votre aile à ses lignes et vérifiez leur état régulièrement

© Cédric Estruch

## DÉCOLLAGE DE L'AILE



L'assistant doit ressentir que l'aile cherche à avancer

Le pilote doit sentir une traction constante. Si tel n'est pas le cas, il doit se déplacer

VENT

### Les gestes de communication entre le pilote et son assistant



#### ATTERRISSAGE

Je veux faire atterrir mon aile



#### J'AI BESOIN D'AIDE

J'ai un problème et j'ai besoin d'aide



#### DÉCOLLAGE

Lorsque le pilote est prêt et exprime à l'assistant qu'il peut lâcher l'aile

## ✂ Avec mon aile et ma planche



Je règle mes footstraps.		
Je marche sur la plage avec ma planche dans une main en pilotant l'aile de l'autre.		
Je chausse ma planche en gardant mon aile en l'air en ayant pied.		
Je chausse ma planche en gardant mon aile en l'air sans avoir pied.		
Je sors le corps hors de l'eau (water start).		
J'effectue une première glisse 1 à 10 mètres sur la planche d'un côté.		
J'effectue une première glisse 1 à 10 mètres sur la planche des deux côtés.		
Je navigue 20 à 500 mètres en dérivant avec le vent d'un côté.		
Je navigue 20 à 500 mètres en dérivant avec le vent des deux côtés.		
Je remonte au vent d'un côté.		
Je remonte au vent des deux côtés (je reviens à mon point de départ).		
Je fais demi-tour en restant hors de l'eau.		
Je récupère ma planche après l'avoir perdue en ayant pied.		
Je récupère ma planche après l'avoir perdue sans avoir pied.		
Système de sécurité déclenché, je conditionne mon matériel pour revenir à la plage.		

## ... J'ÉVALUE MA PROGRESSION

### ✂ Ma planche

• Modèle ..... Taille(s) .....

• Marque .....

• Commentaires .....

• Modèle ..... Taille(s) .....

• Marque .....

• Commentaires .....

• Modèle ..... Taille(s) .....

• Marque .....

• Commentaires .....

### ✂ Pratique avancée



Je pose mon aile seul sans déclencher le système de sécurité.

Je navigue sous toilé.

Je navigue sur toilé.

Je fais face à une variation subite du vent en force et en orientation.

Je sors le corps hors de l'eau (water start).

Je respecte les règles en navigation.

Je fais demi-tour glissé avec changement de carre.

Je fais un saut sustenté par l'aile, posé.

Je fais un saut avec impulsion, posé.



Je fais demi-tour en sautant.

Je « grabe » dans un saut.

Je navigue dans les vagues.

J'utilise une vague comme tremplin.

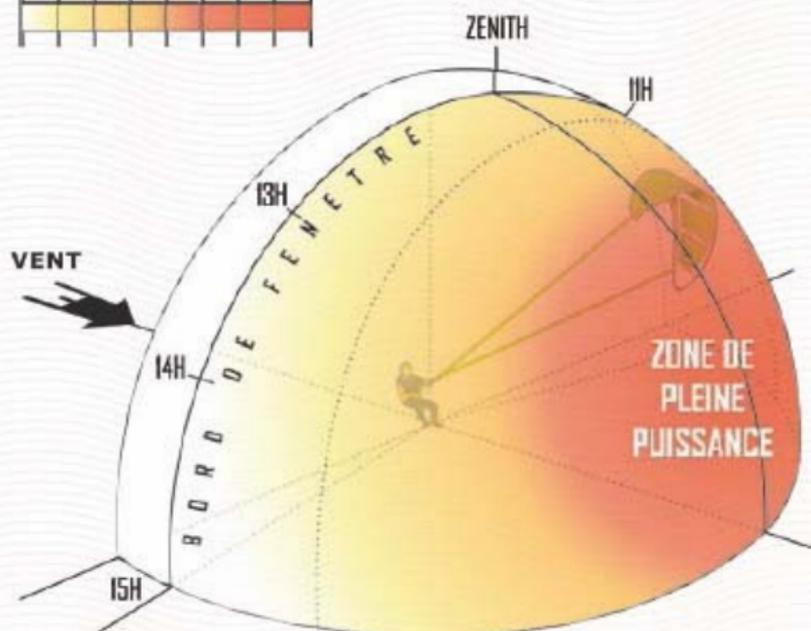
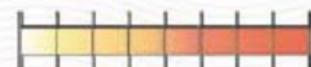
Je surfe une vague.

Je pratique strapless.

Je kite avec un foil.



## FENÊTRE DE VOL



© Cédric Estruch



# MES PRATIQUES

permettant des transferts d'apprentissage

Avoir pratiqué certaines disciplines sportives facilite l'apprentissage du kitesurf par un transfert des compétences déjà acquises. Positionnez votre niveau sur les activités ci-dessous.

0 | Jamais pratiqué

2 | Pratique épisodique

1 | Essayé

3 | Pratique assidue

**✘** Cerf-volant

0  1  2  3

Commentaire .....

**✘** Parapente

0  1  2  3

Commentaire .....

**✘** Surf

0  1  2  3

Commentaire .....

**✘** Snow board

0  1  2  3

Commentaire .....

**✘** Wake board

0  1  2  3

Commentaire .....

**✘ Voile**

0  1  2  3

Commentaire .....

**✘**

0  1  2  3

Commentaire .....

### **Mes pratiques en relation avec le Kitesurf**

Le kitesurf est une des pratiques des glisses aérotractées. La combinaison d'une aile de traction et d'un des multiples supports ouvre à d'autres pratiques.

Si vous avez essayé ou si vous pratiquez certaines des activités ci-dessous, positionnez votre niveau.

**✘ Kite Mountain board**

0  1  2  3

Commentaire .....

**✘ Buggy**

0  1  2  3

Commentaire .....

**✘ Snowkite**

0  1  2  3

Commentaire .....

**✘ Catakite**

0  1  2  3

Commentaire .....



# MES STAGES KITE

**DATE**

**DURÉE**

**CONDITIONS MÉTÉO**



Kite'PASS



COMMENTAIRE

ECOLE/MONITEURS

# MES NAVIGATIONS

DATE

CONDITIONS MÉTÉO

MATÉRIEL





**CE QUE J'AI RÉUSSI  
CE QUE J'AI MOINS BIEN RÉUSSI**

**OBJECTIF POUR LA  
PROCHAINE NAVIGATION**

# KITE ATTITUDE

**Ne naviguez jamais seul, pratiquez en club.**

(Liste des clubs sur <http://www.ffvl.fr>)

Avant de pratiquer renseignez-vous sur la situation météorologique, les conditions de vent et leurs évolutions prévisibles.

3250 par téléphone ou :

**MÉTÉO FRANCE** : <http://www.meteofrance.com>

**WINDGURU** : <http://windguru.com/fr>

**METEOBLUE** : <http://www.meteoblue.com>

Et si nécessaire, approfondissez vos connaissances en météorologie :  
<http://comprendremeteofrance.com>

N'hésitez pas à vous protéger du froid, en plus d'une combinaison néoprène portez des gants et une cagoule lorsque nécessaire.

## Mesurer la vitesse du vent

FORCE BEAUFORT	0	1	2	3	4	5
TERME	Calme	Très légère brise	Légère brise	Petite brise	Jolie brise	Bonne brise
VITESSE EN NOEUDS	1<	1 à 3	4 à 6	7 à 10	11 à 15	16 à 20
VITESSE EN KM/H	1<	1 à 5	6 à 11	11 à 19	20 à 28	29 à 38

Le système de sécurité de votre aile doit être entretenu et régulièrement vérifié. La mise en œuvre d'une procédure de sécurité ne peut pas se découvrir en situation d'urgence. Elle requiert un apprentissage.

Vous êtes témoin d'un accident ou vous percevez un kiteur en réelle difficulté prévenez les secours :

- **ACCIDENT EN MER** : VHF canal 16 ou appeler le CROSS au 1616
- **ACCIDENT À TERRE** : Appeler les pompiers au 112

Si le kiteur réussit à revenir et que l'aile continue à dériver, pensez à le signaler aux sauveteurs.

## R É G L E M E N T A T I O N

Les kites effectuent une navigation diurne à une distance d'un abri n'exoédant pas 2 milles. (Abri : « tout lieu où le navire peut soit accoster, soit mouiller en sécurité ».) À moins de 300 m de la côte, la vitesse est limitée à 5 nœuds.

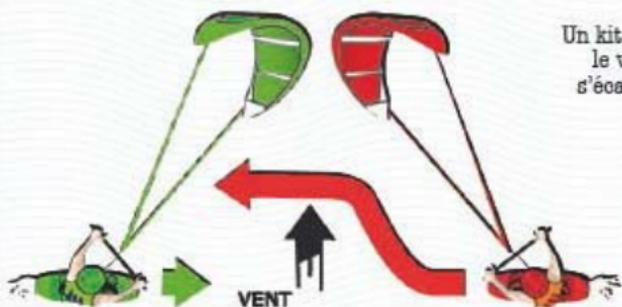
Si à moins de 300 mètres de la côte vous n'êtes pas tenus d'embarquer de

matériel de sécurité, au-delà vous devez être dotés d'un équipement individuel de flottabilité qui peut être au choix une aide à la flottabilité \* (50 newtons) ou un gilet de sauvetage \* (100 newtons ou plus) ou une combinaison de protection. (Portée en permanence, elle protège le torse et l'abdomen et présente une flottabilité positive jusqu'à 2 milles d'un abri.)

6	7	8	9	10	11	12
Vent frais	Grand frais	Coup de vent	Fort coup de vent	Tempête	Violente tempête	Ouagan
21 à 26	27 à 33	34 à 40	41 à 47	48 à 55	56 à 63	= ou > 64
39 à 49	50 à 61	62 à 74	75 à 88	89 à 102	103 à 117	= ou > 118

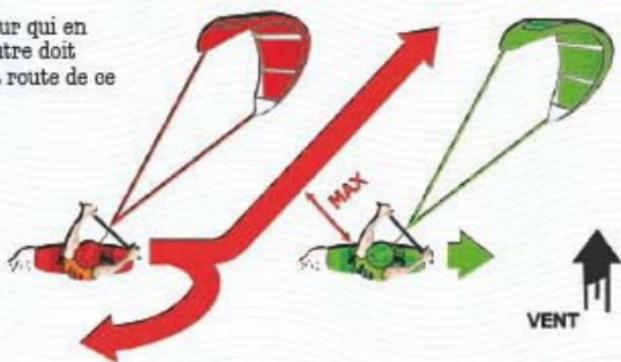


## RÈGLES DE PRIORITÉ



Un kitesurfeur qui reçoit le vent de bâbord doit s'écarter de la route de l'autre

Tout kitesurfeur qui en rattrape un autre doit s'écarter de la route de ce dernier

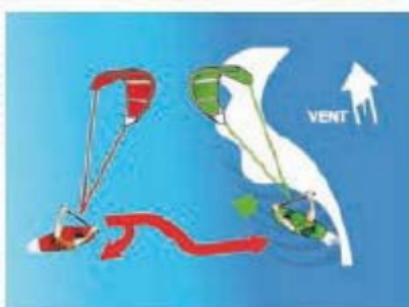


Lorsque deux kitesurfeurs reçoivent le vent du même bord, celui qui est au vent doit s'écarter de la route de celui qui est sous le vent

## ATTITUDES



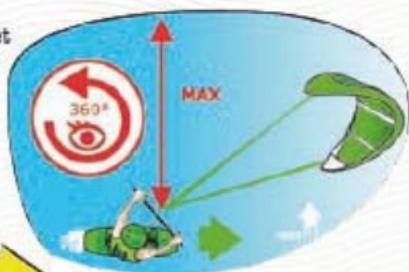
Favorisez autant que possible l'accès à la navigation en dégagant l'espace de départ



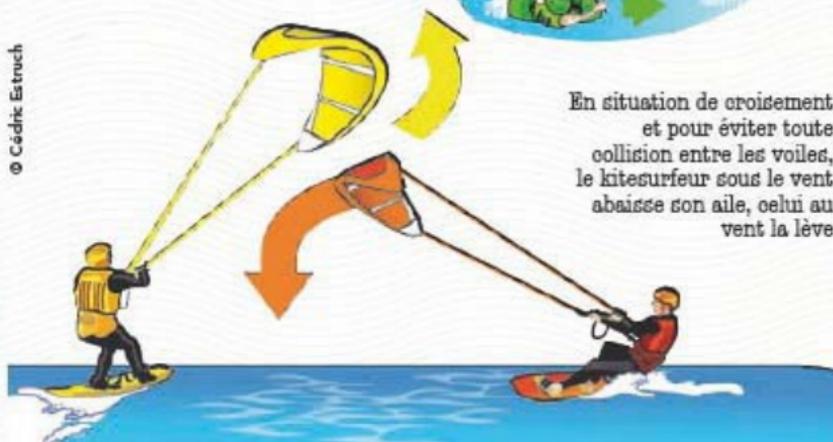
En wave riding, favorisez autant que possible le kitesurfeur en action sur une vague

Conservez un espace libre sous le vent et respectez celui des autres utilisateurs de l'espace de navigation autant que de préparation du matériel,

Ne sautez pas sans être sûr d'avoir un espace libre suffisant pour votre réception



© Cédric Estruch



En situation de croisement et pour éviter toute collision entre les voiles, le kitesurfeur sous le vent abaisse son aile, celui au vent la lève

**E F K**  
ÉCOLE FRANÇAISE DE KITE  
FFVL

**10 ans  
d'une grande  
expérience**

**LICENCIÉS À LA  
F.F.V.L.  
VOUS PARTICIPEREZ  
AU DEVENIR  
DE CE SPORT.**

**A bientôt sur [EFK.FR](http://EFK.FR)**

*Avec le partenaire du kites*

**AlpEnergie**  
GDF SUEZ