



**TUNING GUIDE**  
**« PARCOURS FOIL »**  
**FÉDÉRATION FRANÇAISE DE VOILE**



# Préambule

Ces documents sont une aide aux organisateurs, arbitres et entraîneurs afin de faciliter la pratique et l'organisation d'épreuves Wind Foil. Ils sont le résultats d'un travail avec l'ensemble des acteurs concernés.

Vous y trouverez :

- Un Tuning guide, ressources d'informations pour l'organisation de parcours.
- Un Rules book pour l'organisation d'une épreuve de grade 4 à destination des structures.
- Un protocole d'urgences sur l'eau + trousse de secours à avoir à bord d'un bateau sécu et/ou coach.

*Remerciement à Valérie Boutet-Massonneau, Stephan Roche, Eric Flageul, Benoit Fournier, Cyril Fourrier, Jean-François Villot, Bernard Meurgey, Didier Flamme et Stéphanie Destombes du groupe Wind Foil qui ont travaillé à la rédaction de ces documents.*

# Sommaire

- PARCOURS AVEC DÉPART AU TRAVERS  
Pages 5 à 13
- PARCOURS AVEC DÉPART AU PRÈS  
Pages 14 à 17
- PARCOURS TYPE « LONGUE DISTANCE »  
Page 18
- RAPPEL DES PRECONISATIONS  
Page 19

# PARCOURS AVEC DÉPART AU TRAVERS

## OBLIGATIONS POUR L'ENSEMBLE DES PARCOURS AVEC DÉPART AU TRAVERS :

- ✓ A la première marque, pour réguler le flux de coureurs à l'enroulement, **mettre en place une bouée « dogleg »**

# PARCOURS AVEC DÉPART AU TRAVERS

## CONSEILS PARCOURS

- Allonger le premier bord pour étaler la flotte au maximum avant la première manœuvre : prévoir environ 500 mètres.
  - Pour la longueur de la ligne de départ, il faut au moins 5m par Windfoil.
  - A partir de 40 inscrits :
- ✓ *Passer sur un format avec une phase qualificative (Groupe bleu / Groupe jaune brassés tous les soirs) puis phase finale (Poule or / Poule argent).*

## CONDITIONS MÉTÉO PRÉCONISÉES

- A partir de 7 nœuds établis et jusqu'à 12 nœuds
- Au delà de 12 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

# PARCOURS LIGHTWIND

DÉPART – 1 – 1' – 2 – 3 –  
ARRIVÉE

## CONSEILS PARCOURS :

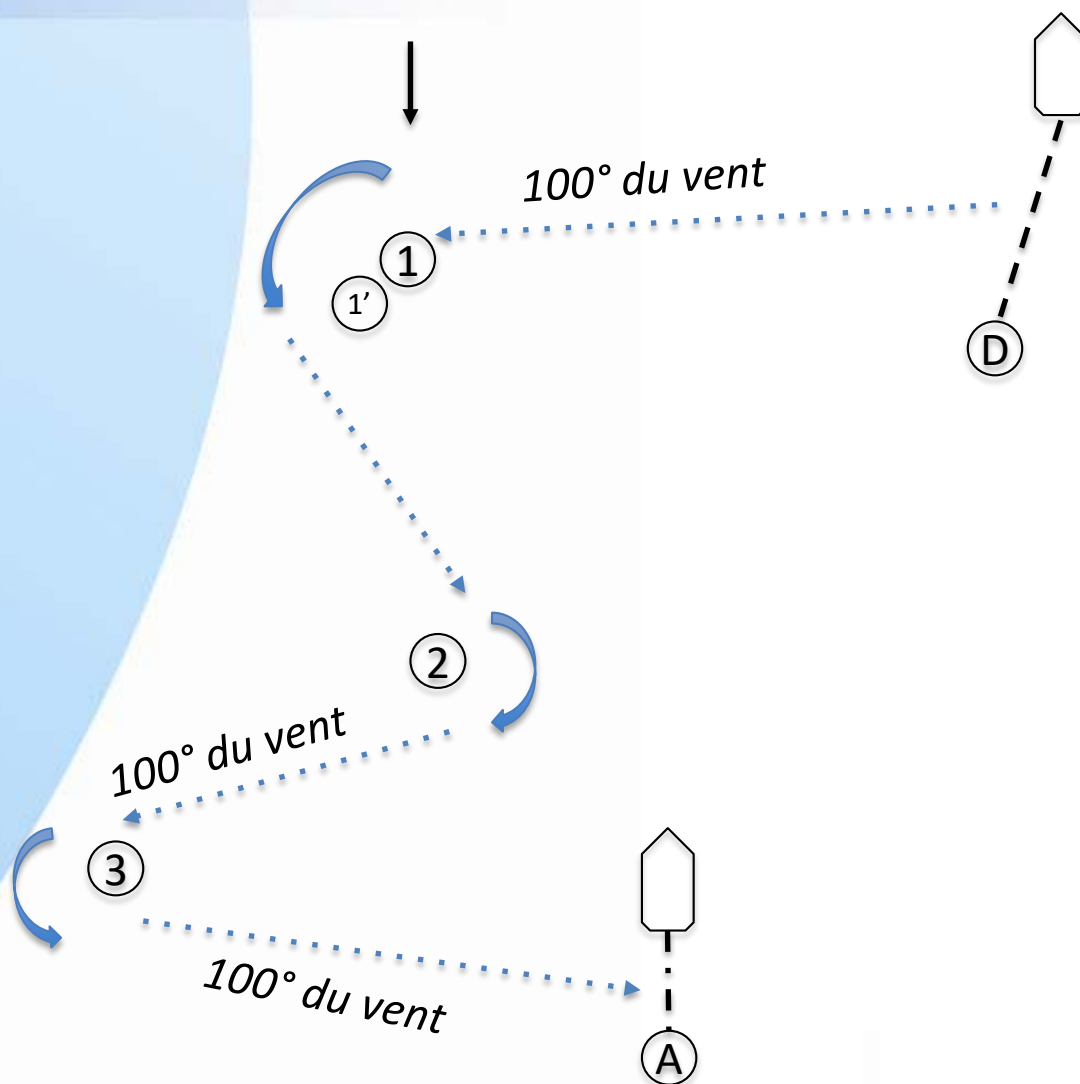
Allonger le premier bord  
environ 500 mètres.

A la première marque, **mettre  
en place une bouée « dogleg »**

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



# PARCOURS SLALOM DOWNWIND 3 JIBES

DÉPART – 1 – 1' – 2 – 3 –  
ARRIVÉE

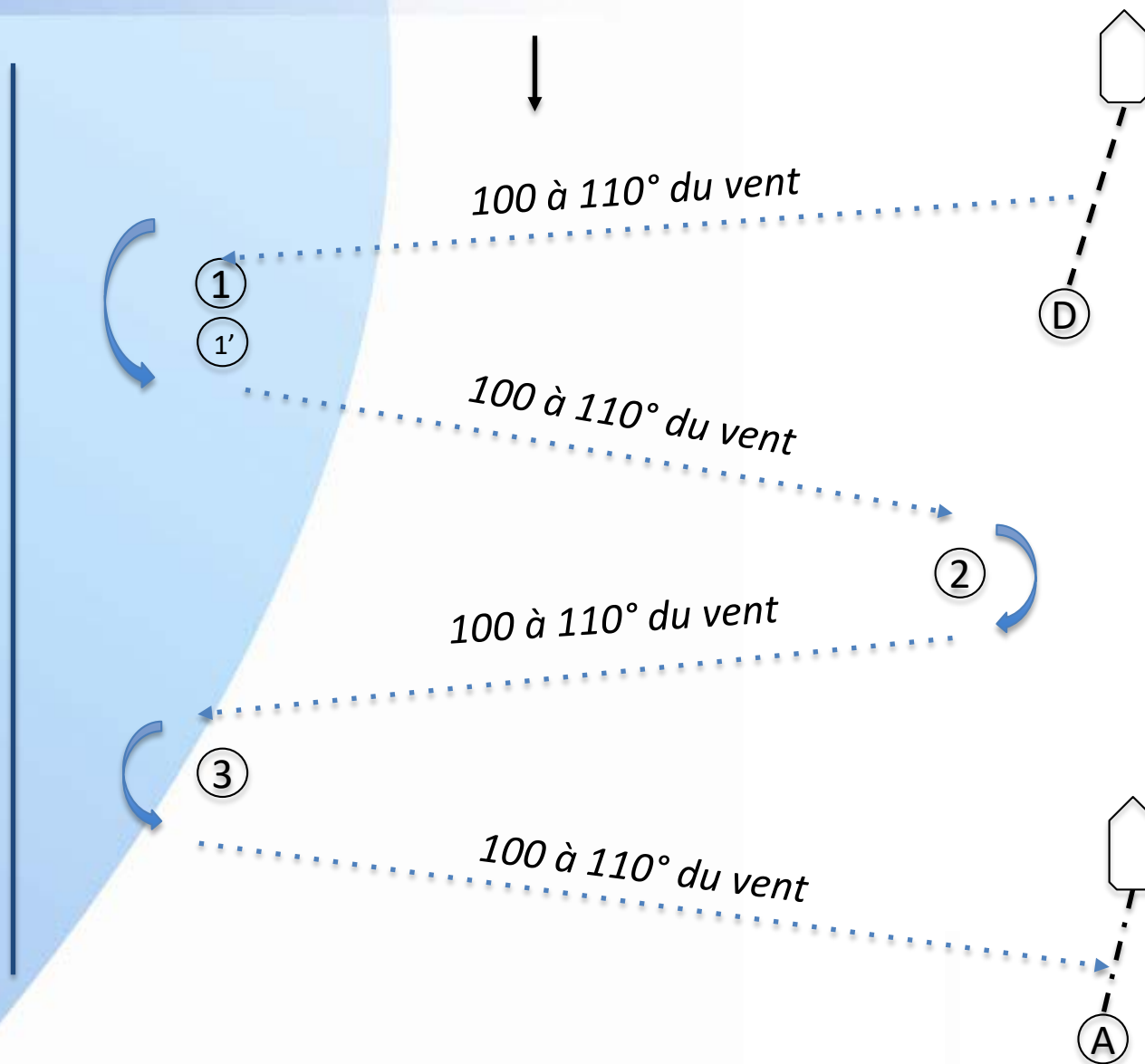
CONSEILS PARCOURS :

Allonger le premier bord  
environ 500 mètres.

A la première marque, **mettre  
en place une bouée « dogleg »**

DURÉE DE LA COURSE :

Prévoir entre 3 et 5 min de  
temps de course



# PARCOURS Type « P »

DÉPART – 1 – 1' – 2 – 3 –  
2 – 3 ARRIVÉE

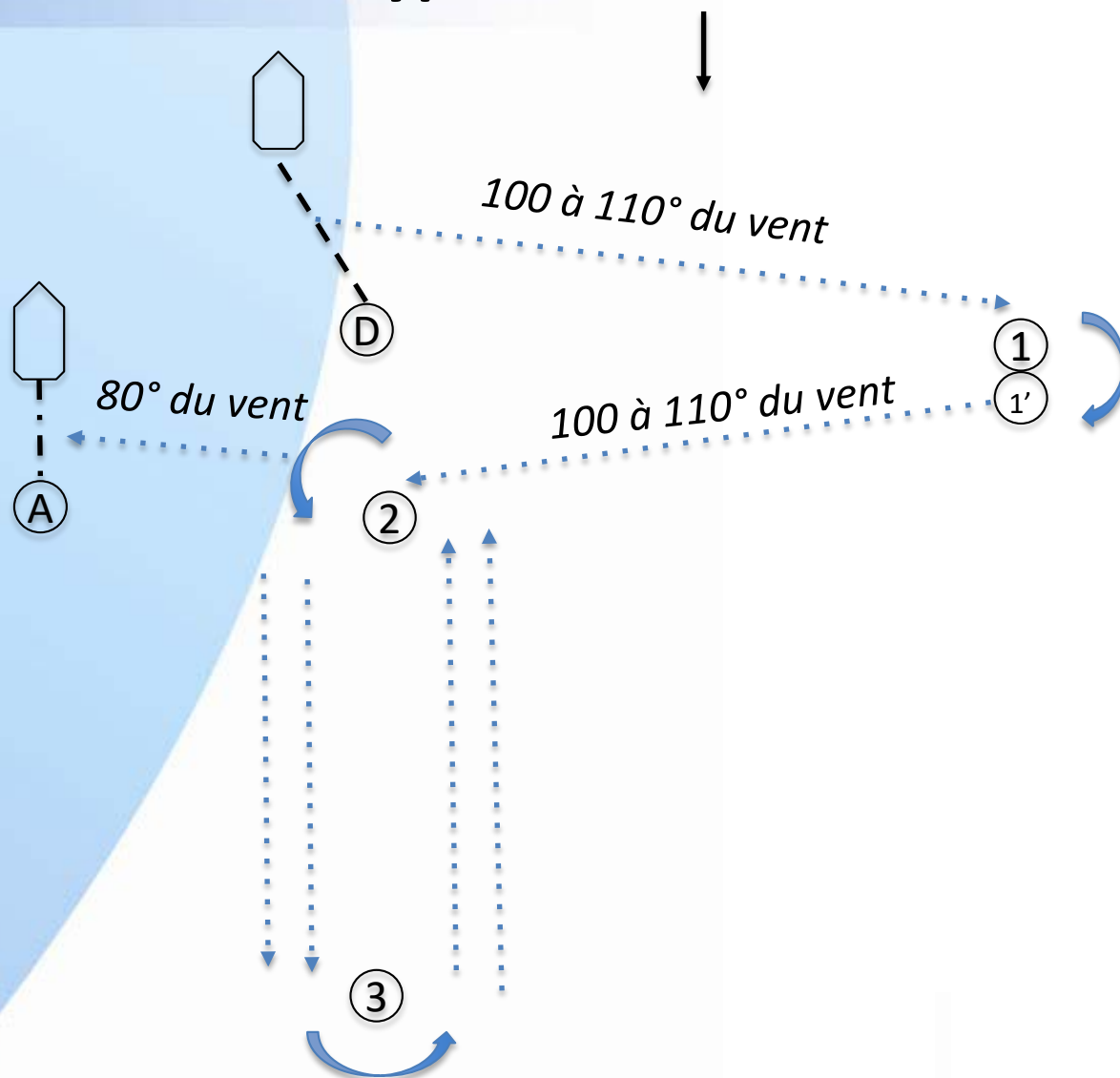
## CONSEILS PARCOURS :

Allonger le premier bord  
environ 500 mètres.

A la première marque, **mettre  
en place une bouée « dogleg »**

## DURÉE DE LA COURSE :

Prévoir entre 12 et 16 min de  
temps de course





# PARCOURS Type « P » (Réduit)

DÉPART – 1 – 1' – 2 – 3 –  
ARRIVÉE

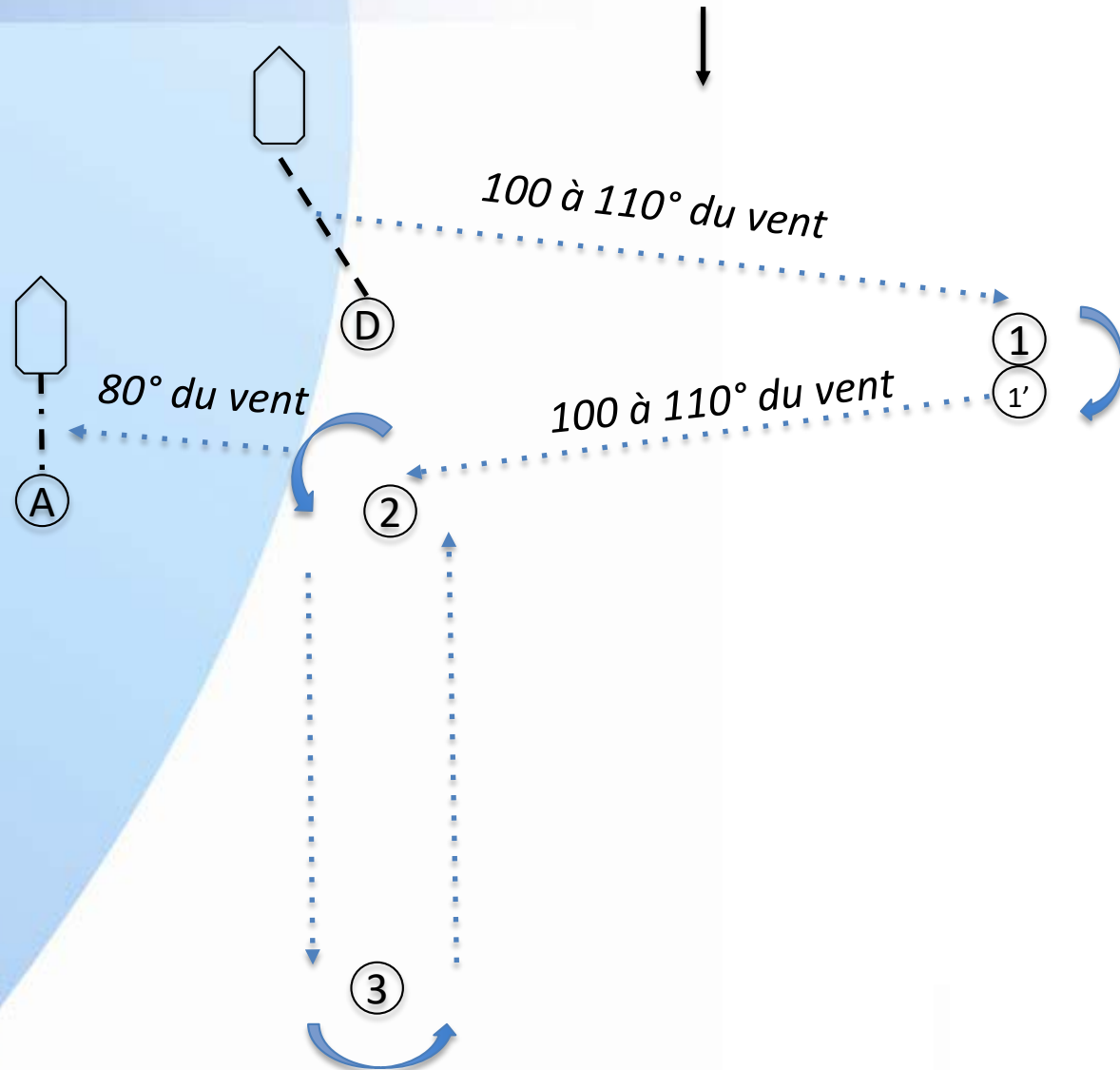
## CONSEILS PARCOURS :

Allonger le premier bord  
environ 500 mètres.

A la première marque, **mettre  
en place une bouée « dogleg »**

## DURÉE DE LA COURSE :

Prévoir entre 8 et 12 min de  
temps de course



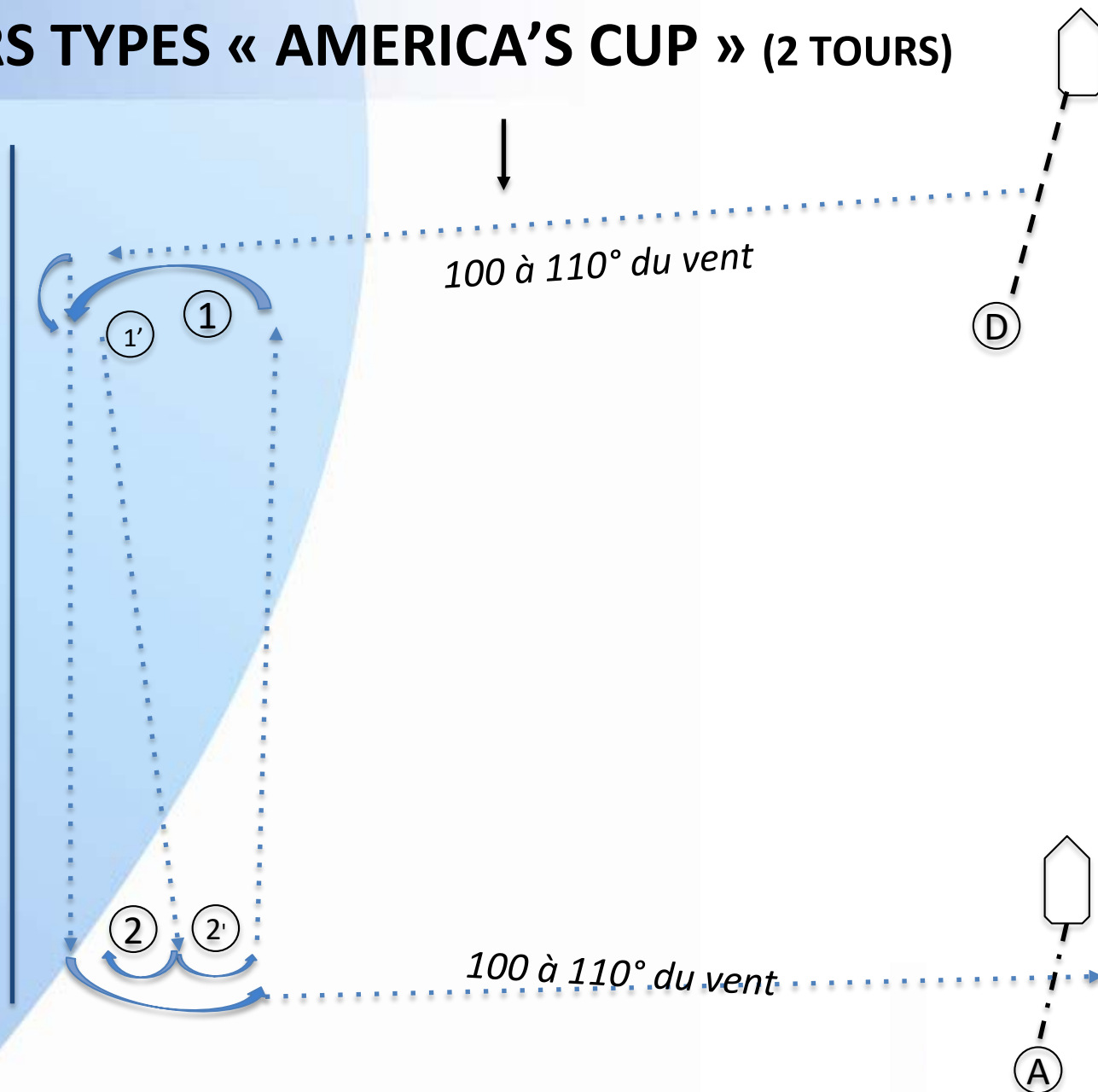
# PARCOURS TYPES « AMERICA'S CUP » (2 TOURS)

**M-3 :**  
DÉPART – 1 – 1' – (2-2') –  
1 – 1' – 2 – ARRIVÉE

**ATTENTION :**  
*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



# PARCOURS TYPES « AMERICA'S CUP » (Réduit)

DÉPART – 1 – 1' – 2 –  
ARRIVÉE

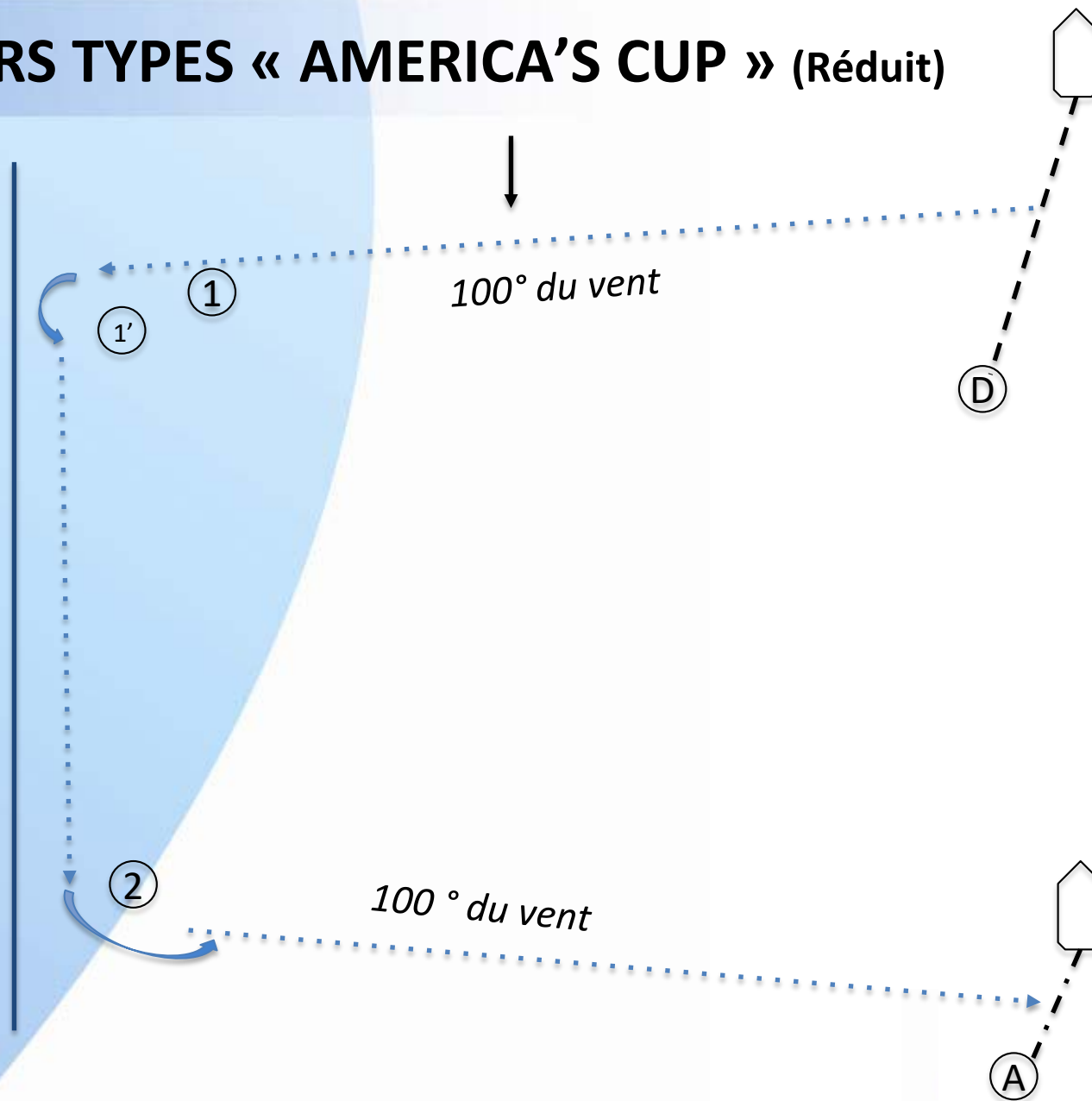
## CONSEILS PARCOURS :

Petit parcours pour valider  
une manche dans du petit  
temps

Parcours destiné aux jeunes  
coureurs

## DURÉE DE LA COURSE :

Prévoir entre 3 et 5 mn de  
temps de course



# Parcours Type « Triangle »

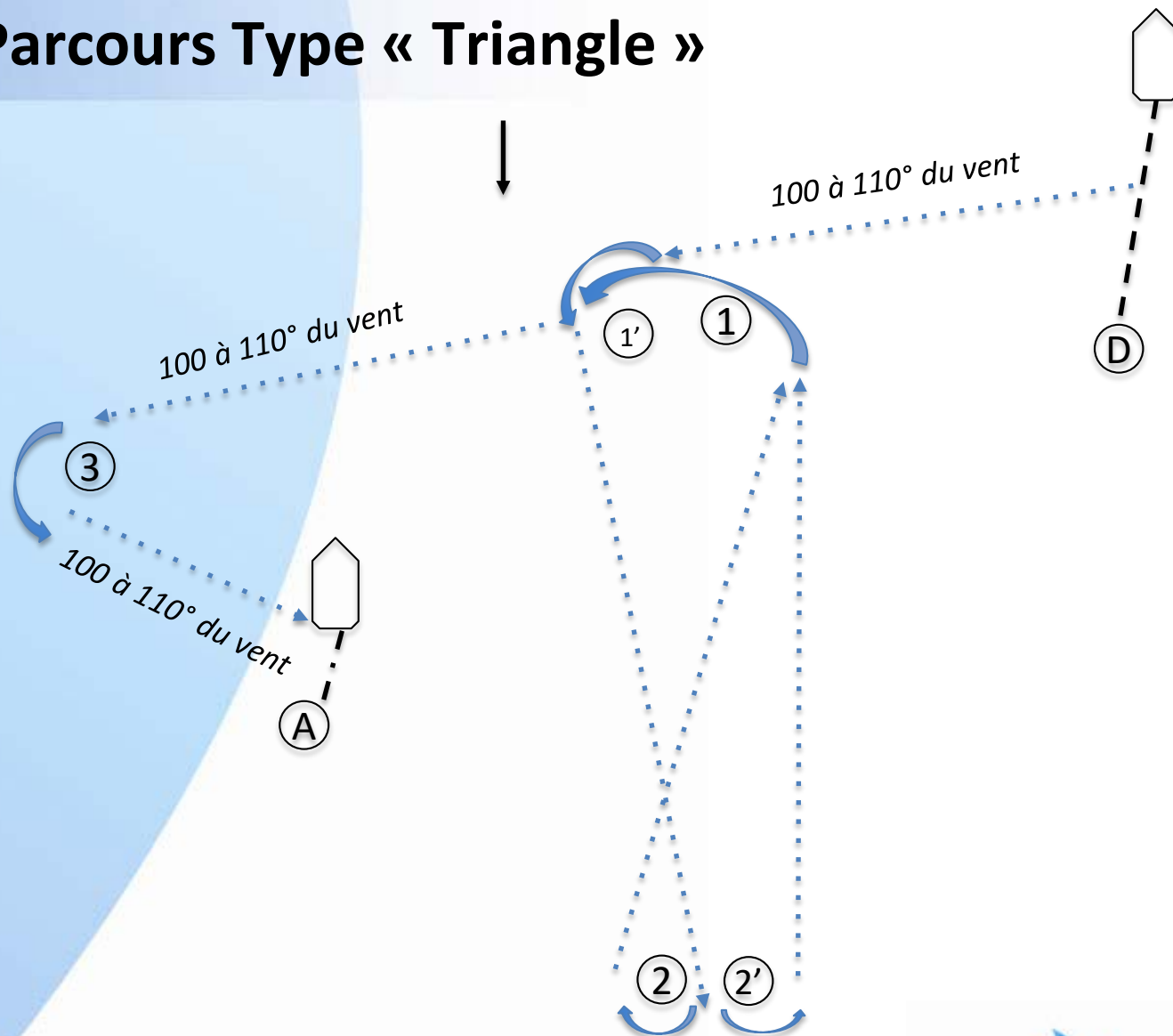
DÉPART – 1 – 1' – (2-2') –  
1 – 1' – 3 – ARRIVÉE

**ATTENTION :**

*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



## Parcours Type « T »

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

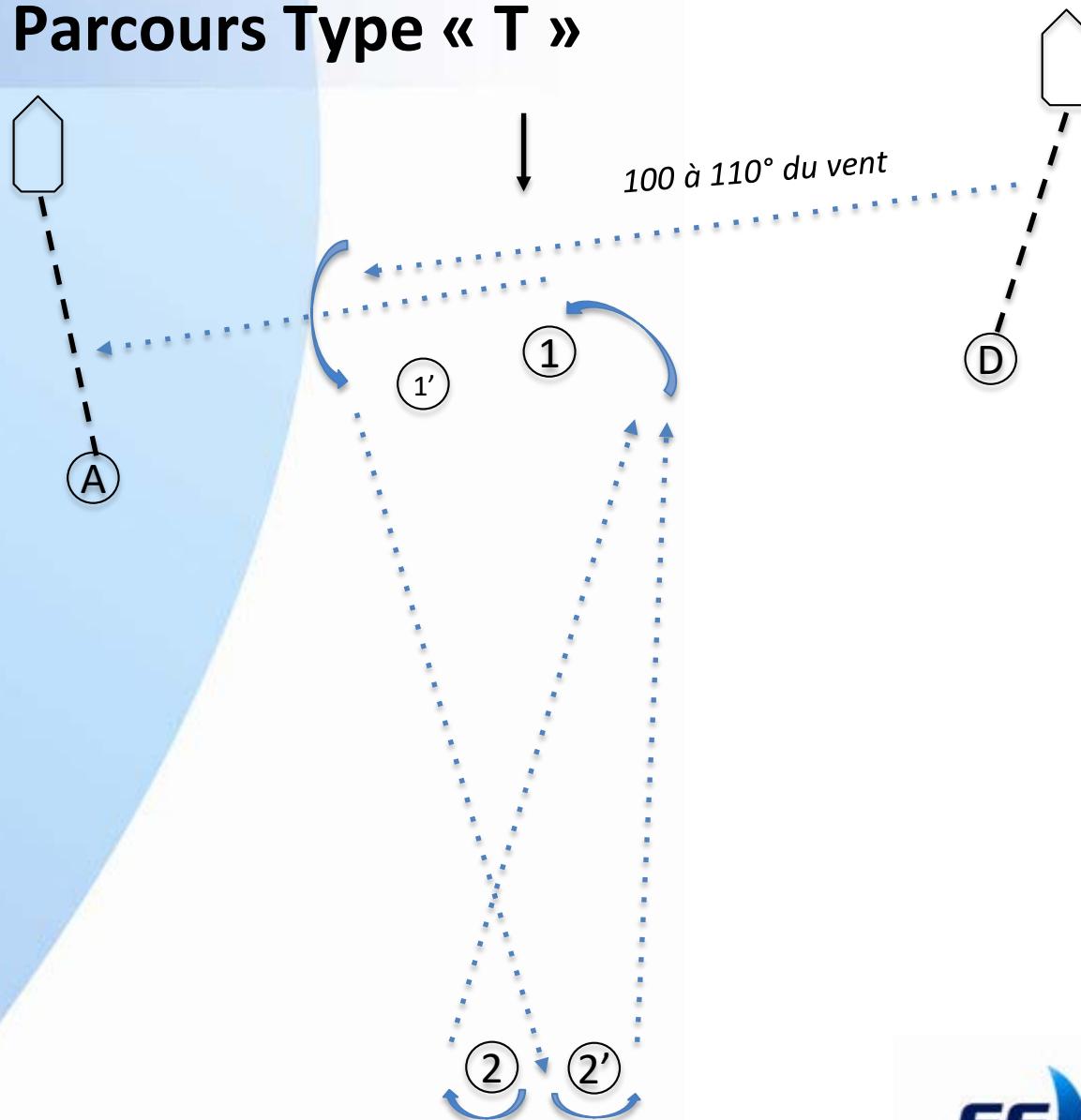
Le Comité de Course (CC) ne peut pas relancer de départ tant que la série précédente évolue sur le parcours

### ATTENTION :

*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



# PARCOURS AVEC DÉPART AU PRÈS

## CONSEILS PARCOURS

- A la première marque, éviter les regroupements importants, mettre en place une bouée « dogleg »
  - Entre le départ et la marque au vent, prévoir entre 0.5 et 1 mille marin
  - Pour la longueur de la ligne de départ, laisser au moins 5m par windfoil
  - Interdire les départs bâbord qui augmentent les croisements dans une zone à risque de collisions
  - Au delà de 60 inscrits :
- ✓ *Passer sur un format avec une phase qualificative (Groupe bleu / Groupe jaune brassés tous les soirs) puis phase finale (Poule or / Poule argent).*

## CONDITIONS MÉTÉO PRÉCONISÉES

- A partir de 12 nœuds établis

# PARCOURS TRAPEZE : O-1 ET I-1

## O-1 : (OUT)

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

## I-1 : (IN)

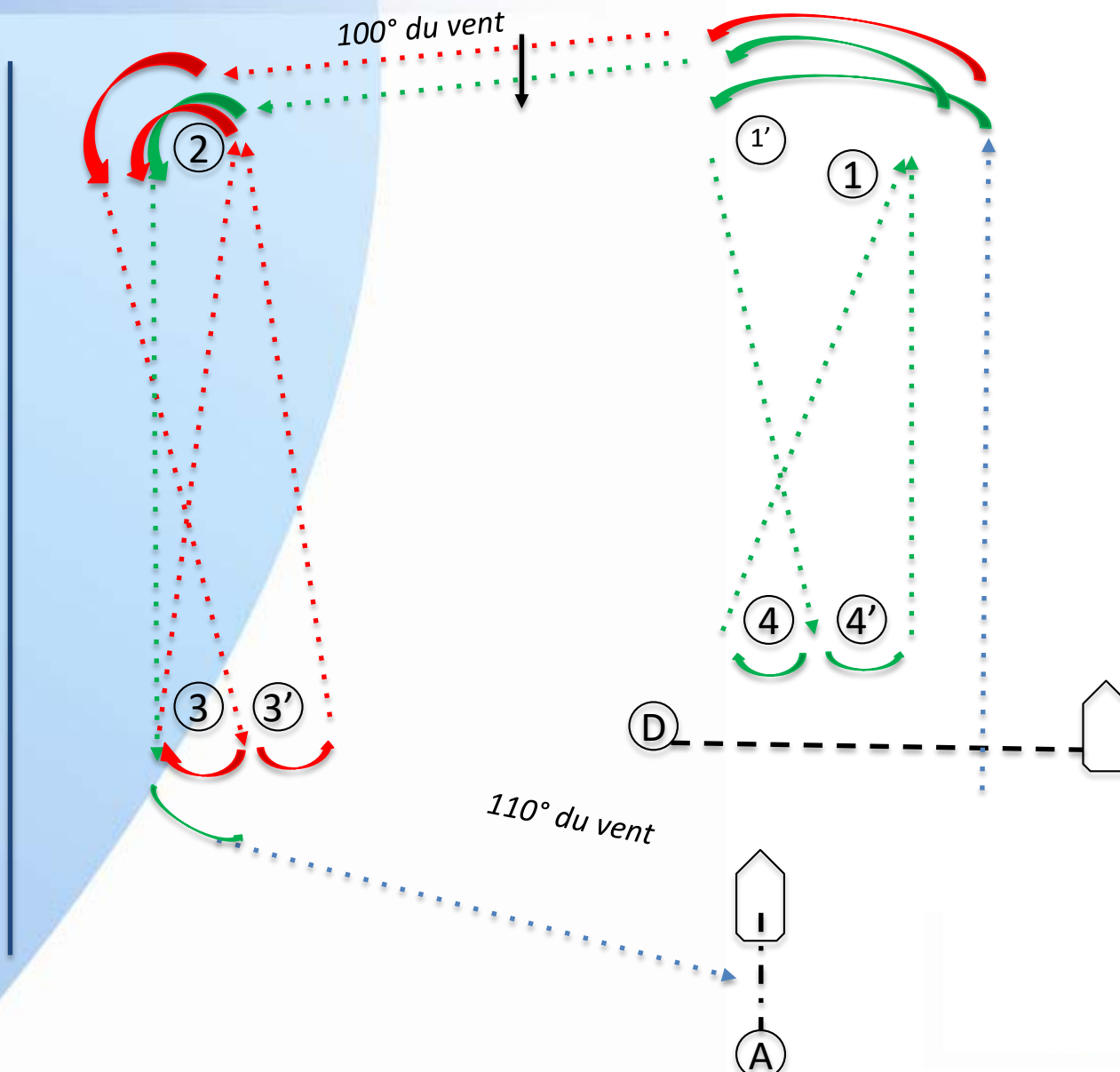
DÉPART – 1 – 1' – (4-4') – 1 –  
1' – 2 – 3 – ARRIVÉE

### ATTENTION :

*Pour un grade 5 les portes sous  
le vent peuvent être remplacées  
par une seule marque à  
contourner*

### DURÉE DE LA COURSE :

Prévoir entre 15 et 20 min de  
temps de course



# PARCOURS WINDWARD / LEEWARD

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

Le Comité de Course (CC) ne peut  
lancer les départs que, série par  
série

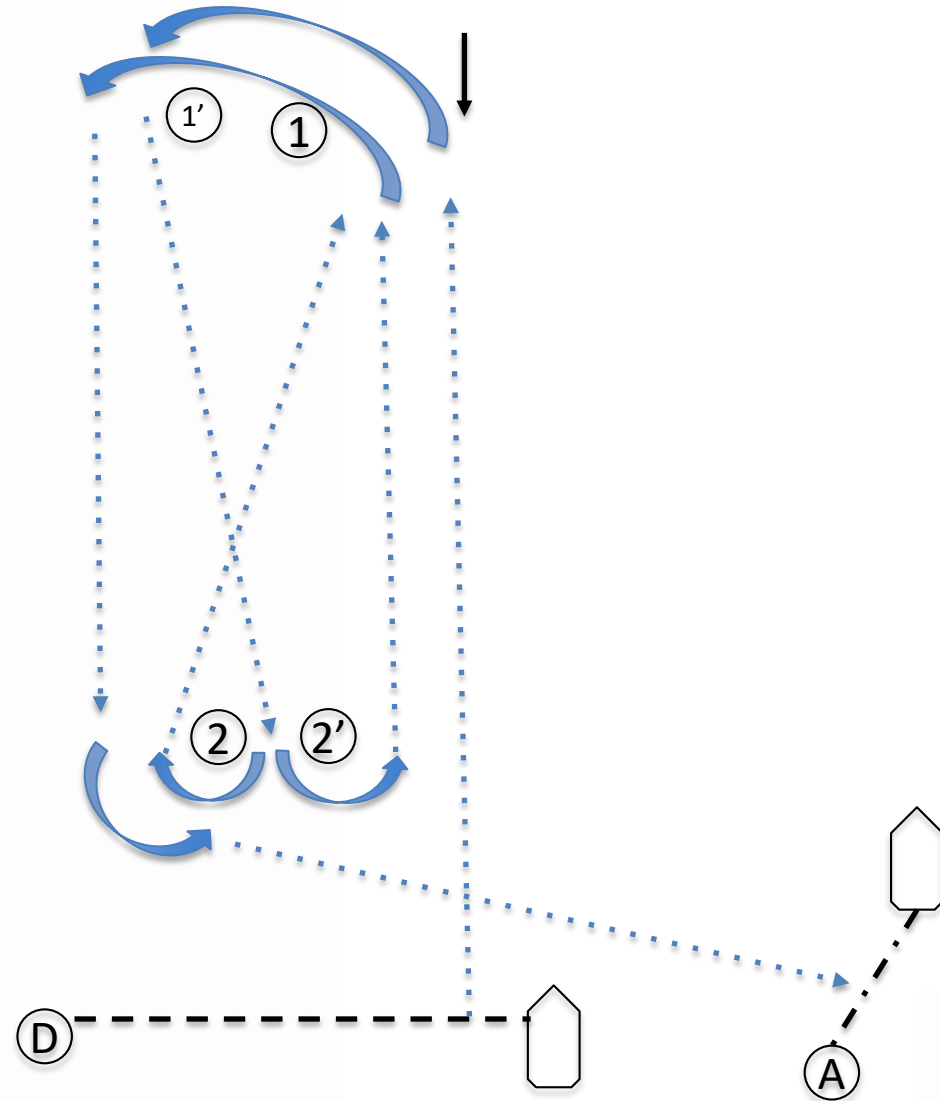
Parcours intéressant quand il y a  
beaucoup de vent : il limite le  
périmètre à sécuriser et le temps  
de course

## ATTENTION :

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

DURÉE DE LA COURSE :

Prévoir entre 12 et 15 min de  
temps de course



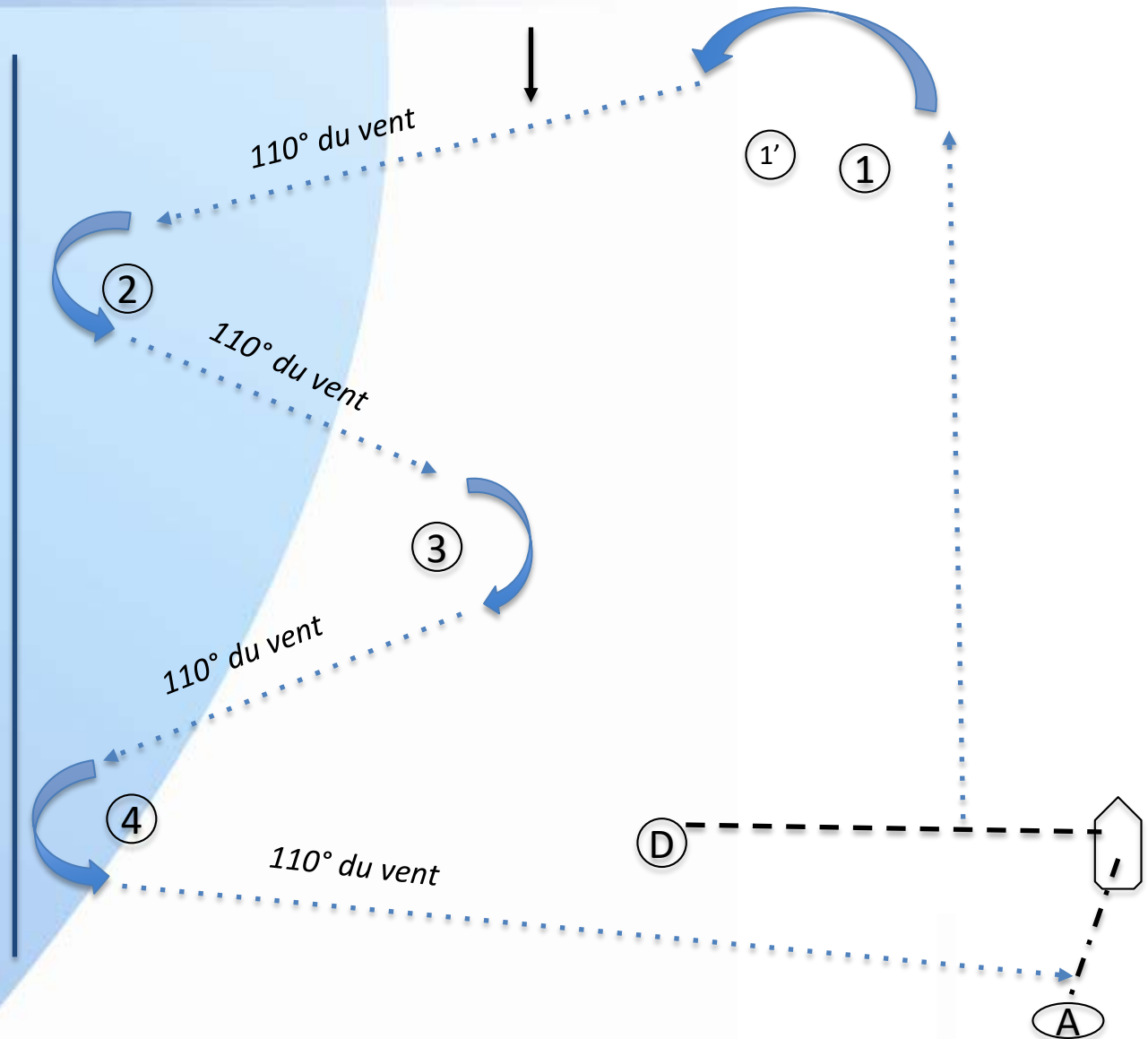


# PARCOURS TYPE « M »

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

**DURÉE DE LA COURSE :**

Prévoir entre 10 et 12 min de  
temps de course



# 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.

## CONDITIONS MÉTÉO PRÉCONISÉES

- A partir de 12 nœuds établis

## TEMPS DE COURSE

- Environ 30mn

## RECOMMANDATION

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

# RECOMMANDATIONS PARCOURS

- A la première marque d'éviter les regroupements importants, obligation de mettre en place une bouée de dégagement type « dogleg ».
- La hauteur du mât du Foil (1m), 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.
- Sur des départs travers il faut allonger le premier bord pour étaler la flotte au maximum avant le premier contournement de marque.
- Sur les lignes de départ au près, n'autoriser que les départs tribord : un départ bâbord augmentant les croisements dans une zone à risque de collision.
- Ne pas provoquer de croisements liés aux placements des bouées, par exemple lors d'un trapèze ne pas avoir la bouée 3 trop basse pour que la zone de départ soit dans le cadre de la banane extérieure.