

# SE PRÉPARER AU DÉFI AVEC LES COACHS DES EQUIPES DE FRANCE

Chaque année, le Défi Wind s'impose comme l'un des plus grands rassemblements mondiaux de glisse, réunissant à Gruissan plus de 2500 passionnés, du pratiquant amateur aux meilleurs riders internationaux.

L'édition 2026 se déroulera du 8 au 17 mai avec l'enchaînement des 3 Défis, dans des conditions fidèles à l'ADN de l'épreuve : du vent fort, de longues distances et un engagement physique total face à la Tramontane.

Pour vous accompagner dans votre préparation, les entraîneurs des équipes de France de Funboard, Stéphane Krause et Julien Magurno, et de Wingfoil, François Bovis, partagent leur expérience.

Leur objectif : vous transmettre des repères concrets, issus du haut niveau, mais adaptés à tous les pratiquants engagés sur l'épreuve.

Cette approche croisée permet d'apporter une vision complète de la performance en longue distance, en intégrant les exigences physiques et techniques, pouvant s'adapter aux 3 disciplines et matérielles propres à chaque support.

Enfin, à l'ère de la donnée et de l'analyse de performance, des outils comme Bases de Vitesse permettent aujourd'hui de suivre vos progrès et d'optimiser votre préparation avec précision et de vous mettre vos propres objectifs.

Que vous visiez la performance, le dépassement de soi ou simplement le plaisir de terminer, une préparation adaptée fera toute la différence.

Voici les 11 clés essentielles pour aborder votre Défi dans les meilleures conditions.

## 1 - ENTRAÎNEZ-VOUS AVEC VOTRE MATÉRIEL DE VENT FORT

L'essence même du Défi c'est de « défier la tram ». Les courses officielles seront lancées uniquement par Tramontane consistante. Attendez-vous alors, comme précisé dans l'avis de course du Défi, à un vent minimum de 20 nœuds à Gruissan. Sachant que par effet de site, le vent est plus fort d'une dizaine de nœuds du côté de Port La Nouvelle, les conditions minimales dans lesquelles vous naviguerez seront 20/30 nœuds.

- Pour les windsurfs : Oubliez la 8,6m et vos gros flotteurs, entraînez-vous sur votre matériel de vent fort à très fort
- En wingfoil de même, oubliez la 6m<sup>2</sup> ou bien votre gros foil de petits temps
- Pour les kites, la 12 et plus peuvent aussi rester aux garages

Essayez de vous organiser pour venir naviguer sur le spot du Défi au moins une ou deux fois avant l'épreuve. Ou alors privilégiez des sessions du côté de chez vous sur des spots avec un vent fort off-shore (vent venant de la terre). Dans ce cas, ne naviguez pas seul.

## 2 - AJUSTEZ VOTRE ENTRAÎNEMENT À LA DISTANCE RÉELLE EN FAVORISANT L'ENDURANCE

La distance annoncée d'une course est de 40 km, elle est en réalité autour de 35 km. Attention, **elle ne reflète pas la distance effective de votre navigation pour votre course du Défi Wind**. En effet, il faut à la fois considérer la distance de la course mais aussi toute la distance effectuée avant la course. Cela inclut au total :

- La préparation et test du matériel (matériel de vent fort)
- Échauffement et vérification de la direction et force du vent
- Déplacement vers la ligne de départ et aller-retours pour gérer votre départ
- La course elle-même, avec des bords longs (environ 9 km chacun)

En pratique, la distance totale parcourue peut dépasser **50 km par course**. Il est donc recommandé lors de vos sessions de préparation, de vous entraîner à **naviguer 50 km sans interruption**, pour développer l'endurance nécessaire.

### 3 – MAINTENEZ UNE VITESSE MOYENNE ÉLEVÉE

Le Défi Wind exige de maintenir une **vitesse moyenne élevée sur toute la distance**, tout le contraire de sprints courts comme un run de vitesse.

L'objectif est alors d'être capable de **soutenir physiquement un rythme constant et efficace** sur de longues distances.

- Les entraînements doivent alors inclure de **longs bords répétés**, sur des parcours A/R pour évaluer la performance et la régularité sur les deux amures.
- Si votre spot ne permet pas de longs bords, privilégiez des zones offrant la meilleure distance pour l'entraînement ou envisager un autre spot adapté pour la longue distance.

#### Un outil clé pour vous aider : Bases de Vitesse

Ce site vous permet d'analyser précisément :

- votre vitesse moyenne
- vos vitesse de jibe
- votre régularité et vos progrès !

C'est une référence pour objectiver votre niveau et structurer votre progression. Découvrez [cet outil ici](#) !

### 4 – RÉGLEZ VOTRE MATÉRIEL POUR PRIVILÉGIER LE CONFORT

Rappelons qu'un bord sur une même amure a une longueur de 9 à 10 km. Cela nécessite de garder longtemps une posture avec tout le corps en tension qui mobilise les segments seulement par de faibles variations angulaires. Un peu comme du gainage associé à des contractions musculaires de régulation de la posture.

Une fois lancé, plus question de vous arrêter entre deux bords comme à l'entraînement sur votre spot. Il s'agit de naviguer longtemps avec le matériel et les réglages choisis. Une faute de réglage ou un mauvais choix, vous devrez le porter pendant près de 40 km ! Pour optimiser la performance et prévenir la fatigue, il est préférable de régler son matériel pour durer :

#### En Windsurf :

- Ajustez la planche (pied de mât, straps) pour une assiette plus à plat, préférez et réglez une voile de manière moins puissante pour un **confort durable sur plusieurs bords**.

- Choisissez un aileron plus tolérant.
- Soignez particulièrement le choix du harnais, la position et la longueur des boots pour une **position stable et efficace**. Optez pour des boots longs à longueur réglable.
- **Equipez-vous de palans d'écoute**, permettant d'adapter vos réglages en navigation, pour optimiser le réglage de votre voile en fonction du vent (angle et force) mais également pour réduire la fatigue musculaire et articulaire.

#### En Wingfoil :

- Ayez un réglage de foil avec un peu de pied avant, quand ça accélère, vous ne devez pas être en appui sur le pied arrière, jouez sur le réglage soit de votre rail de foil ou de straps. Surtout notez le réglage qui convient pour le retrouver facilement.
- Optez pour un foil facile et tolérant, et habituez-vous à naviguer avec votre foil. Il ne faut surtout pas tester le foil de course la veille du défi sur site.
- Habituez-vous à naviguer au harnais : tenir l'aile avec le harnais pour soulager les bras en navigation.
- Entraînez-vous à changer de réglages de foil pour identifier les sensations dues aux changements afin d'être plus efficace sur la plage le jour J.

#### En kite :

- Habituez-vous à naviguer en petites ailes, elles tournent plus vite sur elles-mêmes et peuvent être plus sensible en barre.
- Trouvez-vous un partenaire d'entraînements et faites des bords où vous êtes aux contacts afin de s'habituer à faire travailler votre aile dans un espace restreint.

L'endurance repose plus sur le confort et la stabilité que sur la force physique.

## 5 – NAVIGUEZ EN CONDITIONS PERTURBÉES

Le plan d'eau du Défi Wind est souvent perturbé par le vent et les sillages :

La marque sous le vent de la ligne de départ est mouillée à environ un mille de la côte. La forte Tramontane a le temps de bien transformer le plan d'eau en un clapot bien serré et bien formé sur toute la partie basse de la course.

Les sillages de plus de 1000 participants engendrent également beaucoup de clapot sur tout le plan d'eau.

- Habituez-vous à naviguer dans le **clapot serré et le vent fort**. Si vous naviguez à Gruissan, entraînez-vous assez loin de la côte pour toucher le clapot (évittez d'être seul).
- Maintenez la vitesse et la trajectoire malgré la turbulence et les sillages générés par les autres planchistes
- Prévoyez des stratégies de placement par rapport aux sillages des autres planchistes

## 6 – RÉPÉTEZ L'EFFORT

Une journée de compétition peut inclure plusieurs courses. Souvent deux lorsque la Tramontane est bien présente. Alors il faut être capable de faire 50 km d'une traite dans un vent de 25 à 40 nœuds, voire plus parfois, et de repartir pour le faire une deuxième fois dans la journée. Le temps que tout le monde finisse la première course et émerge, la deuxième course n'est souvent qu'un seul aller-retour de 18 km sans compter toute la distance hors course. Il faut tout de même pouvoir être prêt physiquement et mentalement à refaire un double aller-retour !

Votre préparation doit alors inclure :

- La capacité à **repartir après une assez longue pause** tout en conservant l'envie et l'énergie nécessaire.
- L'entraînement à la récupération active et à la gestion de la fatigue : évitez de rester trop longtemps assis ou allongé. Étirez-vous. Hydratez-vous et alimentez-vous bien en évitant la grosse part de pizza ou le bon sandwich mayonnaise que vous allez porter sur votre estomac toute la course.
- Le développement de votre résistance mentale pour surmonter la fatigue et maintenir la concentration.

Pour être proche de la réalité du Défi Wind, faites une bonne pause après votre première session de 50 km. Votre corps aura le temps de se refroidir, les raideurs de bien s'installer et l'envie d'y retourner de s'envoler ! C'est dans ces conditions, physique et mentale, après une bonne heure de pause, qu'il faut vous imposer de repartir sur une nouvelle session de 50 km.

## 7 - MAÎTRISEZ LES ÉLÉMENTS TECHNIQUES

### Les jibes

Même si la course ne compte que trois jibes, il est indispensable de bien vous entraîner à maîtriser cette manœuvre pour plusieurs raisons :

- En course les jibes sont essentiels pour **gagner des positions**. Beaucoup de chutes aux marques. Un jibe maîtrisé peut vous permettre de gagner une 50aine de places.
- Les jibes du Défi Wind sont particuliers. En effet, les marques de parcours sont très longues, généralement constituées de deux bouées ou un bateau pour limiter les embouteillages, le « dévent » et les collisions en sortie.
  - Alors entraînez-vous à les exécuter **très larges et efficaces**, avec ajustement de la trajectoire en cours de manœuvre pour éviter d'éventuels concurrents dans l'eau. Petit conseil : jibez un peu plus loin que la marque permet de contourner le trafic, de réduire la longueur du jibe et d'avoir du vent frais pour la relance. Les quelques mètres perdus seront vite rattrapés par rapport à un arrêt dans le trafic ou une chute au jibe...
- Les jibes aux marques ne sont pas les seuls au Défi. Il faut compter tous les jibes nécessaires lors de la phase d'approche vers la zone de course, et les jibes pour se maintenir au niveau souhaité de départ. Cela peut rapidement faire quelques dizaines de jibes. Et chaque chute au jibe entame physiquement.

### LE DÉPART AU LIÈVRE

Le départ au Défi Wind est de type « départ au lièvre ». Il s'agit de partir entre la bouée sous le vent et l'arrière du bateau du comité qui longe la ligne de départ à pleine vitesse. Le bateau comité ouvre la ligne au fur et à mesure qu'il progresse vers le bateau au mouillage matérialisant l'extrémité au vent de la ligne de départ. Pour prendre ce type de départ, il est nécessaire comme pour un départ classique, d'ajuster le timing entre sa vitesse et sa distance à la ligne, mais aussi d'évaluer le timing d'arrivée du bateau. Cela rajoute une donnée supplémentaire à maîtriser.

Pratiquez les départs :

- Entre des bouées ou des repères fixes pour **améliorer votre timing**.
- De vous rapprocher de votre club pour mettre en place des départs au lièvre.
- De vous entraîner à prendre des départs à plusieurs.
- De participer à des courses préparatoires de type longue distance avec ce type de départ.
- De travailler la lecture de la ligne en rapport aux conditions de vent pour optimiser la position sur la ligne de départ.

## 8 – ADOPTEZ UNE BONNE GESTION DES ZONES DE PERTURBATION

Avec une flotte très dense (plus de 1000 participants, voire 1500 en planche à voile), les autres compétiteurs sont des éléments prépondérants dans la course. Cette forte densité a une influence sur votre propre navigation à la fois en termes de sécurité et en termes de positionnement tactique. Les croisements sont très nombreux avant et pendant la course. Les autres perturbent le vent que vous recevez par les turbulences générées par leur voile. Pour naviguer efficacement dans ce méandre, il est indispensable de :

- Identifier et éviter les zones de « **dévent** » et de **turbulence** derrière les autres concurrents (cône de déventement)
  - Ajuster votre trajectoire pour que ces zones de « dévent » soient franchies de manière efficace. En fonction de votre vitesse et de celle du concurrent, apprenez à déterminer s'il faut passer à son vent ou sous son vent, s'il faut abattre en grand ou non...
  - Conserver le planning et une bonne vitesse lors de la phase d'approche de la ligne de départ pour ne pas être déventé par les concurrents à votre vent (notion de vent apparent)
  - Adapter votre trajectoire pour accéder à du **vent frais et constant**, sur la phase de départ, pendant les bords mais aussi lors des jibes.
- Entraînez-vous à naviguer dans un environnement **dense en participants** pour ressentir les « dévents » et développer anticipation et réactivité.

## 9 – OPTIMISEZ VOTRE NAVIGATION AU PRÈS

En fonction de l'orientation de la Tramontane ou de sa propre trajectoire, il est possible que certaines sections du parcours nécessitent de naviguer **au près**. Il est alors utile de se préparer à naviguer à cette allure sur le matériel de vent fort. Nous vous conseillons :

- De développer votre vitesse et votre efficacité au près dans les configurations de vent fort et de clapot.
- D'ajuster votre trajectoire pour chercher le meilleur compromis cap/vitesse avec votre matériel et les conditions.
- D'optimiser le réglage du matériel et votre position pour être plus efficace au près.
- Si les prévisions confirment qu'un des bords sera bien « capé », adaptez votre choix de matériel en conséquence : être capable de faire le segment en un bord sera souvent plus rentable qu'être plus rapide mais devoir faire le segment en trois ou cinq bords ! (Choix de l'aileron, position de la plaquette...)
- Travaillez les virements dans le vent fort : permet de ne pas trop perdre lors des manœuvres les mètres gagnés au vent sur le bord de près.

## 10 – SOYEZ PERFORMANT EN NAVIGATION LENTE ET À L'ARRÊT

La phase d'approche lors des quelques minutes qui précède le top départ est une phase où il faut ajuster votre vitesse au temps restant et à la distance à la ligne. Lors de cette phase, les moments d'ajustement avant le lancement sont souvent ponctués de temps d'arrêt, de navigations au ralenti. Ces séquences ne sont pas simples à gérer techniquement avec du petit matériel et dans le vent fort. De plus, mal les négocier est consommateur d'énergie. Nous vous conseillons alors pendant vos sessions d'entraînement :

- De vous entraîner à **naviguer à faible vitesse**, au harnais, pour gérer le timing et conserver de l'énergie en évitant les chutes et waterstart à répétition.
- De vous entraîner à maintenir efficacement l'arrêt

Nous en convenons c'est assez éloigné de ce que l'on a envie de faire pendant les sessions de navigation dans le vent fort, mais la maîtrise de ces phases permet de **réduire la consommation physique** avant le début de la course

## 11 – GÉRER LES CROISEMENTS

Avec plus de 1000 participants, les croisements seront nombreux, il est alors important pour la sécurité de respecter les règles et bien réagir pour éviter les accidents. Regardez loin devant vous pour anticiper les croisements et vous dégager des routes de collisions.

**Réagir lors des croisements** : le bâbord amure doit faire une action pour se maintenir à l'écart du Tribord amure. Concrètement le tribord amure ne modifie pas sa trajectoire, c'est au bâbord amure de lofer ou d'abattre pour éviter le contact. Si le bâbord amure ne change pas de direction, je conseille au tribord amure de privilégier une auloffée franche pour éviter d'accélérer par une abattée, pour éviter un choc frontal et pour protéger votre corps en opposant le matériel en cas de choc.

- Adoptez ces principes même lors de vos entraînements pour bien les intégrer.

## CONCLUSION ET RECOMMANDATIONS

Pour une préparation optimale au Défi, voici un petit résumé :

- Développer l'**endurance pour 50 km de navigation continue**
- Maintenir une **vitesse moyenne élevée sur toute la distance**
- Adapter le **matériel pour le confort et l'efficacité**
- Maîtriser les **jibes, départs et aussi la navigation au près**
- S'entraîner dans des **conditions perturbées et dans le vent fort**
- Prévoir la **récupération et la répétition de l'effort**
- **Réviser les règles de course**, notamment la 10 (tribord/bâbord), la 11 (au vent/sous le vent), la 12 (planche rattrapant doit se maintenir à l'écart), la 14 (éviter le contact), la 18.2 (place à la marque)

Ne partez pas sur l'eau au dernier moment avant la course sous prétexte de ne pas vous fatiguer. Donnez-vous le temps de pouvoir tester votre matériel et revenir changer ou modifier des réglages

pour pouvoir lancer votre course dans une configuration matériel qui vous convient. Cela vous permettra également de vous échauffer et de bien analyser l'orientation de la Tramontane. Laissez un petit sac sur la plage avec tournevis, clé Torx, de l'eau et une alimentation énergétique Et n'oubliez pas d'émarger, en passant par les portiques sur la plage !

Pensez que ça doit rester du plaisir, alors gardez de la lucidité pour juger des conditions de vent en relation avec votre niveau de pratique. Savoir renoncer est un signe d'intelligence d'analyse de la situation !

Afin d'approfondir les sujets que vous souhaitez, la Fédération Française de Voile et les coachs des équipes de France vous proposent un groupe WhatsApp dédié à la préparation au Défi ou toute autre compétition !

- Conseils de préparation (physique, technique, matériel)
- Astuces de coachs issus du haut niveau
- Réponses à vos questions en direct
- Échanges entre riders

Enfin, n'hésitez pas à nous retrouver au stand FFVoile sur le village du Défi pour échanger avec nous, ainsi qu'avec les athlètes des Equipes de France. Conseils d'avant course, analyse météo ou debriefs en fin de journée, nous serons présents tout au long du Défi !