

Info

Rechercher une actualité...



Accueil Info Info Lorient Testé pour vous. « Je me suis initiée au wingfoil à Larmor-Plage »

Dimanche 04 septembre 2022 11:00



Testé pour vous. « Je me suis initiée au wingfoil à Larmor-Plage »

Newsletter maville

Abonnez-vous à la newsletter - Lorient

Votre e-mail

Je m'inscris

Exprimez-vous ! 73

Débat. Faites-vous (encore) confiance aux bulletins météo ?

L'info en continu

Bretagne. Les Alcooliques...

04/09/22 - 17:53

TÉMOIGNAGE. Un ancien pompier...

04/09/22 - 17:33

De nouvelles nominations à...

04/09/22 - 17:31

Un homme meurt après une...

04/09/22 - 17:31

Lorient. Face à la crise, le...

04/09/22 - 17:06

Toute l'info en continu

Infos les + lues

Infos les + commentées

Quiz et jeux



Quiz. Les photographes et les photographies célèbres



Quiz. 10 questions sur les éléphants



Quiz. L'amitié dans la littérature



Prunelle a bénéficié d'un cours particulier de wingfoil, au centre nautique de Kerguelen, sous la direction de Laurent Friry. © Thierry Creux / Ouest-France

Convaincu par ce sport nautique, Laurent Friry initie au wingfoil, jusqu'à fin octobre 2022, au parc océanique de Kerguelen, à Larmor-Plage (Morbihan). Immersion dans une séance d'initiation de ce sport de glisse qui a le vent en poupe. Trois conseils pour se lancer.

Kitesurf, windsurf ou encore wingfoil. On entend de plus en plus parler de ces engins nautiques et volants. Parmi ces trois sports, le wingfoil (composé d'une planche avec un foil et d'une aile gonflable) est celui sur lequel a misé Laurent Friry, technicien sportif au Centre nautique de Kerguelen, à Larmor-Plage (Morbihan). Depuis près d'un an, il propose des séances d'initiation, au parc océanique de Kerguelen. Il me réserve justement un créneau, un jeudi matin du mois d'août 2022. Il m'annonce une « légère brise d'environ 10 nœuds, facilitant une première en wing ». Le rendez-vous est pris. Direction le parc océanique de Kerguelen pour apprendre le wingfoil en trois étapes.

1. S'équiper de la tête aux pieds

« La plupart des gens qui viennent essayer le wingfoil pense que c'est facile, mais ce n'est pas si évident que ça ! » Laurent a annoncé la couleur. Après cette première mise en garde, il se veut tout de même rassurant : « Il n'est pas nécessaire d'avoir de prérequis pour cette séance d'initiation : tout le monde peut essayer. On va y aller étape par étape. » Et la première phase consiste à s'équiper de la tête aux pieds : une combinaison, un gilet anti-impacts et un casque sont fournis par le centre nautique. L'ensemble a aussi bien des vertus thermiques que protectrices. Une fois parée, il est temps de passer aux choses sérieuses...

2. Préparer son matériel et se l'approprier

Pour bien se lancer, il faut se doter du bon matériel. Au vu de mon poids (50 kg), Laurent me choisit l'aile (la wing) de 4 m 50, la plus petite des deux. « Tu n'as pas besoin de plus, et elle te permettra d'être suffisamment maniable », m'indique-t-il. Le foil, quant à lui, est standard, assez large pour trouver son équilibre une fois sur l'eau. Après avoir gonflé l'aile, Laurent m'explique comment la manipuler. Ce jour-là, le vent pousse moins fort que prévu, rendant plus difficile sa première prise en main.



Première manipulation de l'aile, au parc océanique de Kerguelén, à Larmor-Plage (Morbihan). © Thierry Creux / Ouest-France

Néanmoins, Laurent m'explique les fondamentaux : « **le bras avant** » sera celui qui donnera la direction une fois sur l'eau. Il est situé au plus haut du boudin central. L'aile doit être positionné au-dessus de la tête, les bras tendus afin d'être bien porté par la force du vent. Une fois les gestes essentiels donnés, Laurent ne s'attarde pas sur la plage : il est temps de se mettre dans le bain !

3. Se lancer sur l'eau : trouver son équilibre et sentir le vent

Attachée au foil par la cheville et à l'aile par le poignet (avec deux leashes), me voilà prête à prendre le large. Perpendiculaire au foil, je me place d'abord sur les genoux. Gérer l'aile est l'un des premiers impératifs une fois sur l'eau. « **Il faut sentir la wing dans le vent et être bien calé par rapport à elle** », m'explique Laurent. Main en avant, bras tendus, j'essaie tant bien que mal d'adapter mon corps et l'aile en fonction du vent.



Selon les conseils de Laurent, il faut bien maintenir l'aile au-dessus de sa tête pour pouvoir se lever sur le foil. © Thierry Creux / Ouest-France

Enfin « calée », il faut se lever. Un pied après l'autre. Le foil étant stable, je trouve mon équilibre sans trop de peine. Mais c'est une autre histoire quand il s'agit de se diriger avec l'aile et de décoller. Guidée par les conseils de Laurent, je fléchis les jambes et regarde devant moi. Après plusieurs tentatives et les muscles en feu, je finis par prendre davantage de vitesse et à filer droit vers l'horizon. « **C'est un sport auquel on devient vite accro** », me lance Laurent, en réponse à mon grand sourire. Addictif peut-être, mais sportif, c'est certain. À ne pas s'y méprendre, et Laurent le rappelle : le wingfoil est un sport avant tout.



Laurent Friry propose des initiations de wingfoil, considérant que c'est la meilleure manière d'être initié à ce sport. © Thierry Creux / Ouest-France

Au parc océanique de Kerguelen, Larmor-Plage. Cours particulier de 2 heures, 1 h 30 sur l'eau. Jusqu'à fin octobre. Tarif : 86 €. Arriver environ 15 minutes avant le début de l'activité. Réservation sur demande [sur le site](#) ou par téléphone 02 97 33 77 78 (Sellor Nautisme).

Prunelle MENU. Ouest-France

Retrouvez d'autres actus sur les communes de :

[Auray](#) [Lorient](#) [Ploërmel](#) [Pontivy](#) [Vannes](#)

Donnez votre avis



Abonnez-vous 1^{er} mois offert

Acheter le journal du jour



Les avis des internautes

* Votre commentaire...



* Votre email

Envoyer

RUBRIQUES SITE MAVILLE

[Accueil](#)

[Info](#)

[Sport](#)

[Restaurants](#)

[Cinéma](#)

[Sorties](#)

[Jeux](#)

[Shopping](#)

[Météo](#)

[Pratique](#)

[Bons plans du jour](#)

[Devenez annonceur](#)

[Cookies](#)

[Données personnelles](#)

[Mentions légales](#)

[Plan du site](#)

[Contact](#)

[Modifier le consentement](#)

SITES OUEST-FRANCE

[Info](#)

[Sport](#)

[Restos](#)

[Ciné](#)

[Sorties](#)

[Jeux](#)

[Bons Plans](#)

[Météo](#)

[Pratique](#)



Ouest-France Auto
Ouest-France Immo
Ouest-France Emploi
Ouest-France Solidarité

Comparateur Assurances
Infocale
Bons plans Ouest-France
Commerces Ouest-France
Comparateur de produits
Codes promo

[Angers](#) [Brest](#) [Caen](#) [Clermont-Ferrand](#) [Le Mans](#) [Lille](#) [Marseille](#) [Montpellier](#) [Nantes](#) [Nice](#) [Nîmes](#) [Quimper](#) [Rennes](#) [Toulon](#) [Tours](#) [Vannes](#)
[Dinan](#) [Fougères](#) [Guingamp](#) [Lannion-Perros](#) [Ploermel](#) [Pontivy](#) [Redon](#) [Saint-Brieuc](#) [Saint-Malo](#) [Vitré](#)



Les applications mobiles **Ouest-France** disponibles en téléchargement

maville

par

ouest
france

© Copyright maville.com | WEB66

