

MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR!

Parmi les sports et activités extrêmes que j'ai eu la chance d'expérimenter dans ma vie, peu m'ont donné cette dose d'adrénaline que procure la planche à voile surtout par une journée de 4.5 m sur un lac déchaîné.

Il y a bien eu la motocyclette mais à la fin du premier été, je l'avais déjà «couché» deux fois, avec en bonus une fracture double à une jambe qui me fit passer six mois dans le plâtre et autant en réhabilitation. La moto fut vendue et une première planche à voile fit son apparition dans le décor. Puis arrivèrent les premiers funboards et les premières escapades sur un lac Champlain déchaîné. Au cours d'une de ces mémorables sorties, j'ai eu la malchance de casser mon crochet de harnais, ce qui m'avait amené à dériver à une bonne distance de mon point de départ. Comme j'avais accosté sur un terrain privé, la bienséance ordonnait de demander la permission d'y laisser mon équipement le temps d'aller chercher un crochet de remplacement, permission qui me fut accordée sans problème. À mon retour, la dame qui habitait l'endroit ne pouvait tout simplement pas comprendre que je retournais me foutre dans ce bordel. Toute sa jeunesse avait été constituée d'histoires sordides de pêcheurs ou autres qui avaient osé s'aventurer témérairement avec leurs embarcations dans des temps si incléments et qui n'en étaient jamais revenus... Elle même se terrait dans son chalet en attendant la fin de la soit disante tempête! Et moi qui repartais avec ma frêle embarcation... Il faut dire que je la comprenais un peu pour avoir dû aller secourir en bateau des planchistes en détresse quand je travaillais à la base nautique certaines journées de grand vent. La nervosité qui m'habitait alors, causée par la crainte de virer l'embarcation à l'envers ou de la couler tout simplement, était vraiment fondée. Une mauvaise manoeuvre et une vague auraient pu remplir le bateau. Pourtant en planche, rien de ça ! Aucun problème, aucun doute, aucune nervosité, seulement du plaisir et de l'adrénaline! Naturellement, la plupart des planchistes se sentent ainsi et adoptent malheureusement une attitude où la sécurité est reléguée au dernier plan. La loi de la moyenne leur donne d'ailleurs un peu raison car on a recensé très peu d'accidents fatals depuis la création de ce sport. Mais un peu comme celui qui s'ambitionne sur sa moto au point de ne plus voir le danger, il faut rester conscient que danger il y a vraiment et que certaines règles de sécurité de base

peuvent faire toute la différence entre une fin heureuse et une autre moins heureuse. Nous allons donc profiter de ces lignes et du printemps pour faire une révision de certaines règles élémentaires certes, mais combien importantes.

Avant de quitter la maison

D'abord, vérifiez toujours votre équipement. Des cordes usées, des joints universels craqués et des pièces mal en point sont un bon point de départ pour attirer la guigne. Certaines pièces d'équipement sont aussi conçues pour diminuer les risques de problème. Ainsi, il existe des courroies de sécurité pour retenir le mât à la planche si le joint universel se brise. Certains pieds de mât comme la base Extreme Proline comprennent une plaquette qui prévient la voile de se séparer de la planche si le pied de mât se dévissait. Profitez-en!

Laissez savoir à votre entourage où vous allez et vers quelle heure vous reviendrez. Être en bonne forme physique et... savoir bien nager restent des atouts non négligeables. Comme pour tout sport extrême, il faut être en forme pour faire de la planche et non faire de la planche pour se mettre en forme. Finalement, soyez au courant des dernières conditions météorologiques (entre autre en visitant la section météo sur notre site www.auventfou.com/frame.htm).

Sur le site

Les planchistes ont tendance à se tenir en groupe sur une plage donnée plutôt qu'une autre et il y a toujours une bonne raison à cela. Ainsi, certaines journées votre plage favorite peut tomber complètement déserte, c'est le meilleur indice que les vents y sont momentanément défavorables et soufflent vers le large. De ce constat découle les deux plus grandes règles d'or de la sécurité en planche: NE PLANCHEZ JAMAIS SEUL et NE PLANCHEZ JAMAIS SUR DES VENTS DE TERRE. Certains sites réputés mondialement offrent des conditions de vent de terre très efficaces mais ces sites sont étroitement supervisés et possèdent dans la plupart des cas des embarcations de secours en cas de besoin. Donc, fuyez les conditions de vents de terre si la surveillance n'est pas adéquate.

L'habillement doit aussi être considéré sérieusement. En planche à voile, les risques d'hypothermie sont réels. Souvent avec l'activité physique et l'adrénaline on ressent moins les effets de la température, c'est à l'arrêt que le froid nous gagne, il faut



La base Extreme Proline offre une plaquette qui prévient la voile de se séparer de la planche si le pied de mât se dévissait.

donc être habillé de façon à pouvoir rester immobile dans l'eau un certain temps en cas de besoin. Par temps froid, l'usage d'une cagoule réduit de beaucoup les baisses inopinées de température car il est prouvé que l'humain perd la majorité de sa chaleur par la tête. Par temps chaud, l'usage d'un chandail de type lycra et l'utilisation d'une bonne lotion solaire diminueront drastiquement les risques d'insolation. Dans les pays chauds comme à Margarita, on dit avec raison que le pire ennemi du planchiste est... le soleil. La veste de flottaison, approuvée de préférence, reste de l'avis de plusieurs un accessoire de sécurité indispensable et de l'avis des corps policiers un accessoire obligatoire. Certains de ses détracteurs arguent que le port de la veste empêche de nager aussi rapidement pour rattraper une planche détachée de sa voile par exemple, qu'elle empêche de se caller dans l'eau en cas d'impact avec un bateau qui foncerait sur vous et qu'elle serait déconseillée dans les grosses vagues cassantes qui pourraient vous emporter, au lieu que vous soyez en mesure de plonger sous elles pour les éviter. La conclusion reste pourtant claire, dans la majorité des cas la veste sauvera votre vie, point.

Le casque de sécurité devient de plus en plus populaire surtout par journées de grand vent et s'avère particulièrement conseillé pour éviter d'être assommé. C'est un accessoire encore plus important si vous ne portez pas de veste. Un sifflet conçu pour fonctionner même mouillé vous permettra d'attirer l'attention en cas de détresse. Un bout de corde de rechange pour le pied de mât ou l'écoute (plusieurs voiles offrent une pochette à leur base sous le protecteur de pied de mât), ajouté à un petit couteau et un tournevis pour l'aileron est sûrement un gage de sérieux et de prévoyance. (suite page 4)

AUTO DÉPANNAGE D'URGENCE

Aileron brisé

Il y a moyen de naviguer sans aileron. La planche ne voudra pas, bien sûr, garder le cap et monter au près, mais il y a moyen d'avancer quand même quitte à se ramasser assez bas du point de départ. Il s'agit de naviguer un pied devant le pied de mât et l'autre derrière. Une bonne solution consiste à attacher le harnais ou la ceinture de sécurité sous la planche en passant par les footstraps de façon à créer une retenue qui rendra la planche un peu plus facile à naviguer mais plus lente. Dans le cas d'un aileron de type US avec une vis à l'avant, il y a des chances que seulement l'endroit où la vis tient l'aileron en place soit brisé, il est alors possible de l'installer à l'envers dans le boîtier, l'aileron devrait tenir un bout, histoire de se rendre tranquillement.

Mât brisé

Ici la solution consiste à regréer la voile sur un mât plus court. Si vous êtes chanceux dans votre malchance, le mât sera brisé en haut du wishbone comme c'est presque toujours le cas et vous vous ramassez avec trois morceaux: le haut de mât intact et le bas en deux morceaux. Débarrassez-vous de la partie brisée supérieure, prenez la moitié intacte du haut du mât et entrez là à l'envers dans le haut de la voile et dans la partie inférieure brisée du mât jusqu'à ce qu'elle bloque. Retendez légèrement la voile à la base. Il se peut que vous ayez à démonter la voile complètement pour insérer le mât. Si vous avez un bout de corde ou une têtère ajustable vous pouvez attacher le haut de la voile qui ballote au wishbone de façon à le stabiliser.

Wishbone brisé

La solution consiste à utiliser le côté du wishbone qui est encore bon et l'installer de façon à pouvoir revenir à la berge.

Joint universel brisé

La solution consiste à utiliser ce qui reste de corde au niveau de la poulie d'en bas (amure) et de l'attacher après la plaque vissée dans la planche (starbase) et ce, en passant si nécessaire sous la plaque. Attention, la base d'extension va avoir tendance à égratigner le fini et à même faire des bosses autour du rail de pied de mât.

Un petit survol de votre équipement (10 secondes!) s'impose aussi avant de quitter le site. Votre pied de mât est-il bien vissé, votre mât bien inséré dans celui-ci, votre aileron est-il bien installé, vos lignes d'amure et d'écoute bien engagées dans leur taquet avec les embouts attachés? Vous avez encore 5 secondes? Vérifiez que vos lignes de harnais soient bien installées, que le bouchon du haut de mât soit bien engagé, que vous ayez installé un tire-veille, que la poignée du wishbone soit bien engagée, que les lattes soient bien en place...

Finalement, soyez conscient des risques de déshydratation et buvez beaucoup... d'eau. Comme pour tout sport demandant physiquement, une petite séance d'étirement vous évitera les risques de crampes. Dernier conseil, soyez conscient de vos limites et en cas de doute, abstenez-vous!

Sur l'eau

Règle essentielle, n'allez pas plus loin que nécessaire! Pour certains, c'est plus facile à dire qu'à faire. Si jamais le large vous attire, assurez-vous d'y aller à au moins deux planchistes et naturellement de vous attendre sans exception. Évitez à tous prix les risques de collision en vous tenant loin des autres planchistes et en ralentissant à l'approche de la berge. Respectez en outre la priorité des autres planchistes et cédez le passage de façon claire et non équivoque. Petit rappel, vous avez la priorité si vous naviguez la main droite en avant sur le wishbone. Ne vous fiez pas à 100% à ce point toutefois car plusieurs planchistes l'oublient...

En cas de problème, même majeur, n'abandonnez jamais votre flotteur, même si vous deviez ultimement vous débarrasser de votre grément pour mieux nager vers la rive. Apprenez les petits trucs de dépannage d'urgence (voir l'encart à gauche). Utilisez le signal d'urgence international qui consiste à battre des mains de haut en bas de chaque côté de votre corps. Restez calme et prenez le temps de réfléchir à la situation avant de perdre une précieuse énergie à vous battre contre les éléments. La seule occasion où il faut réagir très rapidement c'est si votre planche s'est séparée de votre grément, comme la voile va dériver moins rapidement que la planche, c'est après cette dernière qu'il faut courir et presto! Tant qu'à être mal pris au large vaut mieux l'être avec la planche que la voile, non? Quand vous naviguez (surtout au large), jetez régulièrement un oeil sur les autres planchistes à l'arrêt qui pourraient être en détresse. Un pouce en l'air confirme en un instant que tout va bien. N'oubliez pas, un jour ce sera peut-être votre tour d'avoir besoin d'aide. Certains planchistes nous ont rapporté avoir été en

détresse des heures sur un plan d'eau alors que d'autres passaient régulièrement pas très loin d'eux sans les voir!

Surveillez aussi les risques avant-coureurs d'hypothermie. Des tremblements, des bouts de doigts blancs et une pauvre coordination des mouvements sont des signaux univoques que la session doit cesser à l'instant. Surveillez aussi les conditions atmosphériques changeantes comme la force du vent qui augmente ou qui baisse (surtout si votre planche vous supporte à peine), dans ce cas, restez près du bord. En outre, comme l'eau conduit l'électricité, il est fortement déconseillé de plancher dès que vous voyez ou entendez un orage.

En conclusion

Même si la sécurité en planche reste un sujet disons pas très intéressant et que les fatalités sont plutôt rares, il reste que c'est probablement un des seuls sports fort en adrénaline auquel nous pensons où la sécurité n'est pas toujours prise au sérieux.

Il n'y a à peu près pas de circonstances qui devraient faire que vous ne puissiez pas revenir au bord sans l'aide d'un service d'urgence, à part une blessure sérieuse ou un bris majeur d'équipement comme une planche cassée en deux. Il apparaît que si vous avez dû être secouru, dans 99% des cas c'était entièrement de votre faute. Vous avez été soit incompetent (vous n'avez pas vérifié votre matériel avant de partir), ignorant (vous n'avez pas appris les techniques pour vous secourir par vous même) ou stupide (vous êtes parti sur un vent de terre). Bonne planche en sécurité !