



## Cours de wing foil .

-En cours collectif de trois personnes maximum l'été sur le site de la plage de la conche (3 jours consécutifs durée du cours de 2h).

-En cours particuliers sur la base d'Ars hors vacances d'été de Mars à fin Novembre.

**Combinaisons intégrales, casque et gilet d'impact fournis. Prévoir vos chaussons.**

### Déroulé de séances :

1-Découverte de l'aile de wing, maniement, technique de retournement, navigation sur planche à dérive.

Objectifs : comprendre le maniement de la wing, contrôler sa vitesse, se déplacer grâce à la traction de la wing. Auto sécu.

2-Découverte du vol sur foil (tracté selon la météo).

Objectifs : découvrir et comprendre le comportement du vol. Décoller grâce à la vitesse générée par le bateau moteur, contrôler monter et descente du vol.

3-Avec wing et planche à foil, réaliser ses premiers bords .

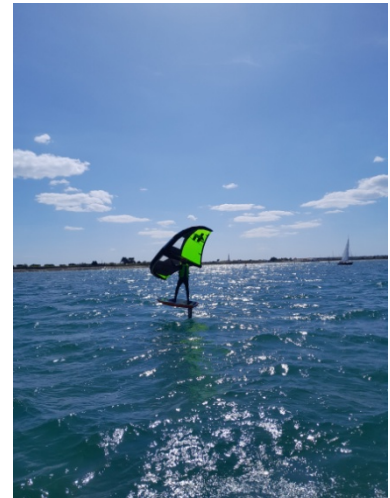
Objectifs : réaliser ses premiers bords en vol et se maintenir travers au vent. Etre capable de partir et revenir seul .

### Matériel :

Planches : Gonflables : 2 X 6'5 170 litres ; 1x 5'5 145 litres ; rigides : 1 X 7'5 125 litres ; 1 X 6'.7 145 litres ; 1 X 6'9 140 litres.

Wings : 1X 4m ; 3X 5M ; 2X 6M .

Foils : 3X 1700 ; 1X 1900 ; 1x 2000 ; 1X 1300 .



### Le wingfoil c'est quoi ?

Nouvelle discipline apparue en 2019, le wingfoil consiste à se tenir debout sur une planche à foil en tenant une aile gonflable dans les mains.

Le foil qui est sous la planche fonctionne comme une aile d'avion (c'est un plan porteur) , grâce à la vitesse générée par la wing (aile gonflable) il va se créer une force de portance et permettre au foil de faire décoller la planche au dessus de l'eau . Une fois en vol la résistance à l'eau est plus faible, donc la wing ne tire quasiment plus dans les bras .

Le wing foil ne demande de conditions physiques particulières, c'est un sport accessible à tous à partir de 14 ans à l'école de voile du C.N.A.R.Ce n'est pas un sport traumatisant ni physique comme la planche à voile ou le kite, l'aile de wing est soulevée par le vent, le vent porte la wing à votre place et non l'inverse.

La vitesse n'est pas celle d'une planche à voile ou d'un kite ce qui est rassurant. (une fois expérimenté il est possible de naviguer plus vite et plus fort).

**Tarifs cours collectifs :** 3 jours Lun/Merc ou Jeudi/Sam : 335€+passeport voile 13.50€ + adhésion C.N.A.R 13.50€ = **362€.**

**Tarifs cours particuliers :** 1h : 90€ ; 1h30 : 125€ + passeport voile 13.50€.

**Réservation en ligne :** <https://cnar.axyomes.com/client/3-1.php?12447b2439054cd0f9239a4f7e29c286=1715076532>

**Renseignement :** mail : [contact@cnar.fr](mailto:contact@cnar.fr) tél : 05.46.29.23.04.