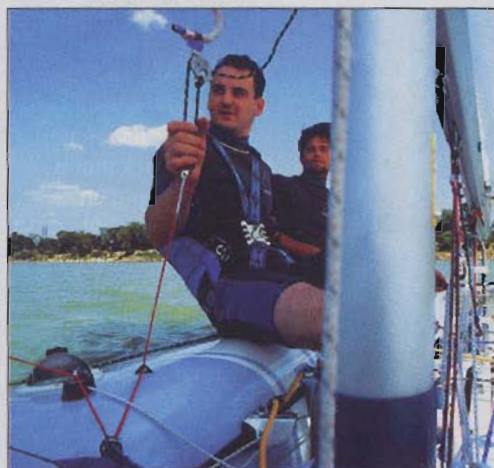


a u trapèze

Sortir au trapèze en dériveur demande une bonne préparation et de l'entraînement avec un matériel adapté. Texte et photos François Salle.

- Pour s'amuser en dériveur et pour en tirer la quintessence, il est nécessaire de maîtriser le trapèze. Déjà, la position au bout du câble est bien souvent plus confortable que celle du rappel, avec les pieds dans les sangles. Mais, pour monter au trapèze, il reste à vaincre une certaine appréhension. Celle-ci se mesure d'ailleurs à la force déployée par les débutants s'accrochant désespérément à la poignée pour sortir ou rentrer. Cette attitude crispée se traduit rapidement par des douleurs dans le dos et dans les jambes.
- Avec un peu de méthode, les mouvements deviennent plus souples et fluides. Ensuite, seul l'entraînement permettra de manœuvrer avec dextérité du trapèze.
- Enfin, côté ceintures, préférez celles qui possèdent un rembourrage lombaire.



1. Saisir la «cuillère»

Lorsque le rappel n'est plus assez efficace pour tenir le bateau à plat, le trapèze devient nécessaire.

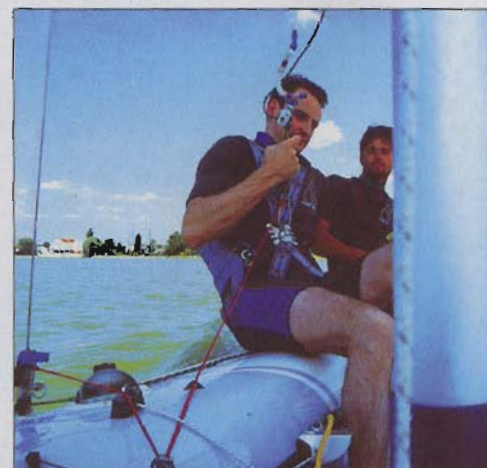
- L'équipier saisit la «cuillère». Selon la force du vent, il peut utiliser la petite ou la grande boucle. Si le trapèze est équipé d'un palan, vérifiez que le bout de réglage est bloqué, afin qu'il ne saute pas au moment de sortir.
- Le barreur a un rôle important à jouer afin d'aider l'équipier à sortir au trapèze dans les meilleures conditions. Il doit éviter notamment les mouvements de barre intempestifs, entraînant le bateau à la contre-gîte.



2. Crocheter la ceinture

Préparez-vous à sortir sans précipitation !

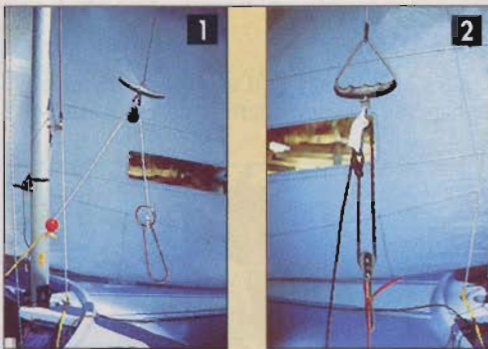
- L'équipier accroche la «cuillère» dans le crochet de la ceinture. Il s'agit d'un des moments les plus délicats. Une sécurité évite à la «cuillère» de sortir inopinément du crochet. De plus, retendre légèrement le palan apporte un confort supplémentaire pour sortir. On aura le temps, par la suite, de régler la hauteur définitive, une fois installé au trapèze.
- Concentré, le barreur continue de son côté à veiller à l'équilibre général du dériveur, et compense les coups de gîte et contre-gîte à l'aide de l'écoute et de la barre.



3. Se laisser glisser dehors

Si les mains peuvent servir à se guider, les jambes participent au plus gros de l'effort.

- L'équipier, sous tension grâce au câble du trapèze, se laisse glisser doucement à l'extérieur de la coque, comme s'il s'apprêtait à sortir au rappel sans bloquer ses pieds sous les sangles. Ici, seul le câble le retient. Il peut se guider à l'aide de l'une de ses mains posée sur le liston, ayant auparavant bloqué son écoute de foc au taquet, l'autre main tenant le palan ou la poignée. Mais pas question de s'y agripper. Celle-ci n'a d'utilité qu'au moment de rentrer : pour soulever ses fesses avant qu'elles ne se reposent sur le caisson.



Trapèze simple ou à palan ?

Le plus simple est le modèle à un seul brin bloqué par une boule (1). On peut toutefois en régler la longueur en cours de navigation avec la double cuillère suivant le côté (long ou court) choisi. Le palan (2) a la préférence des régatiers qui souhaitent ajuster à tout moment leur hauteur pour plus d'efficacité. Le clam est plus pratique que le taquet sif-flueur, car le mou ne nécessite pas d'être ravalé.

Avec ou sans chaussures ?

Au trapèze, le rôle des pieds est primordial et les protéger par un chausson ou un bottillon ne souffre guère de discussion. En revanche, certains apprécient une bonne semelle épaisse typique des chaussures de sport. Des fabricants comme Sperry-Top Sider ou Aigle ont d'ailleurs mis au point des modèles spécifiques pour le dériveur.



Barreur au rappel maxi et équipier bien tendu au trapèze : dans la brise, le couple de rappel est ici parfaitement efficace.

Plus vite au trapèze

• **Brise.** Le palan doit être réglé au plus bas sans prendre le risque de heurter les vagues, ce qui ralentirait le dériveur. Pour s'écarter au maximum, il suffit de garder le contact avec le liston avec le seul bout des pieds joints. Une main sur la nuque (l'autre étant à l'écoute de foc) contribue encore à augmenter le couple de rappel. Attention à bien anticiper les décélé-rations. Les jambes jouent alors le rôle d'amortisseur.

• **Petit temps.** Les équipiers expérimentés montent au trapèze au moindre souffle. Leur palan fixé assez haut leur permet grâce à une course plus importante d'être réglé très court, d'où une position au trapèze presque debout.

• **Le double trapèze** apparu, entre autres, avec le catamaran de sport, se généralise petit à petit à bord de certains «nouveaux dériveurs». A bord des catamarans, le barreur sort de pré-férence au trapèze le premier. La puissance de ces bateaux est telle qu'elle demande parfois au barreur de rester au trapèze durant l'envoi du spi asymétrique ! Il est aussi le dernier à rentrer. Dans le vent «petit médium», l'équi-pier, appelé au trapèze en renfort, doit alors faire preuve d'une grande agilité.

• **Centrer les poids.** C'est une constante en voile légère où barreur et équipier restent proches l'un de l'autre. Au trapèze, l'équipier peut circuler d'avant en arrière sur le liston.



4. Plier la jambe avant

Le moment le plus délicat survient lorsque l'équipier est en équilibre instable à moitié à l'intérieur, à moitié à l'extérieur du caisson.

• L'équipier se sert de sa jambe avant pour écarter son corps du dériveur. La main, posée sur le liston et tenant le mou de l'écoute de foc, guide et lui permet de parer un déséquilibre longitudinal. La jambe arrière suit le mouvement, le pied prenant appui, par exemple, sur le puits de dérive. Avec un peu d'habitude, les deux mains tiennent l'écoute de foc. Et, à l'issue d'un virement de bord, la poussée sur les jambes de l'équipier hors du dériveur sert à border le foc.



5. Allonger la jambe avant

Une fois au trapèze, l'équipier dispose d'un champ de vision élargi.

• L'équipier allonge progressivement sa jambe avant pour se propulser à l'extérieur du dériveur tandis que sa jambe arrière reste en appui sur le liston. Au cours de ce mouvement, il laisse filer entre ses doigts l'écoute de foc préalablement coincée au taquet. C'est aussi le moment où il lâche la poignée de trapèze.

• Le barreur tient compte du nouvel équi-libre du dériveur, surtout si le vent n'est pas fort et est instable en force et en direction.



6. Se positionner sur le liston

Au bout du câble, l'équipier est loin d'être statique : l'équilibre général du dériveur réclame toute son attention.

• S'il y a des vagues, l'équipier au trapèze peut agir sur l'équilibre longitudinal en avançant ou en reculant sur le liston. Ensuite, en réglant le palan plus ou moins haut, il peut agir sur l'équilibre latéral. Le plus grand couple de rappel s'obtient en étant en position très basse, à raser les vagues.

• Par vent de type «petit médium», on peut régler le trapèze très haut, quitte à se trouver presque debout sur le liston. Il faut alors anticiper dans les risées ou les molles.