

Introduction	5
Les éléments	
Le vent	8
La marée	12
Le spot	13
Le matériel	
L'aile	14
La barre	17
La planche	18
La fenêtre de vent	20
Gréer	21
Décoller	23
Redécoller	26
Self-rescue	27
Water-start	32
Transition	35
Signes internationaux	39
Règles de priorité	41
Rappel de règles élémentaires	42