

MANUEL  
USER GUIDE

FRANÇAIS

ENGLISH

# FOILBOARDS

LA PRATIQUE DE L'HYDROFOIL COMPORTE  
CERTAINS RISQUES ET PEUT CAUSER  
DES ACCIDENTS GRAVES. LISEZ ATTENTIVEMENT  
CE MANUEL AVANT D'UTILISER CE FOIL.

USING A HYDROFOIL INVOLVES RISKS  
AND CAN CAUSE SEVERE INJURIES.  
CAREFULLY READ THIS MANUAL  
BEFORE USING YOUR GEAR.

  
F-one

# SOMMAIRE

<b>RÈGLES DE SÉCURITÉ</b>	3
· Votre sécurité	3
· Équipez-vous	3
· Choisissez votre lieu de pratique	3
· Vérifiez les conditions météorologiques	4
· Respectez et aidez les autres	4
<b>ASSEMBLER UN FOIL</b>	5
· Planche équipée de Twin Tracks	5
· Planche équipée d'un boîtier Tuttle	6
<b>MONTER DES FOOTSTRAPS</b>	6
<b>PRÉCAUTIONS &amp; ENTRETIEN / PIÈCES DÉTACHÉES &amp; GARANTIE</b>	7

# RÈGLES DE SÉCURITÉ

## AVANT D'UTILISER VOTRE FOIL, LISEZ ATTENTIVEMENT CE MANUEL ET CONSERVEZ LE POUR UNE CONSULTATION ULTÉRIEURE.

L'utilisation d'un hydrofoil comporte certains risques et peut causer des accidents graves ou mortels. C'est pourquoi il est vivement conseillé de suivre une formation préalable dans une école spécialisée avant toute première utilisation.

Pour trouver l'école la plus proche de chez vous, rendez-vous sur : [fr.f-one.world/revendeurs/](http://fr.f-one.world/revendeurs/)

Avant toute pratique, vérifiez que vous disposez d'une assurance couvrant votre responsabilité civile pour la pratique concernée et des garanties suffisantes pour les risques d'accident corporel personnel (sans tiers responsable). Rapprochez-vous de votre fédération sportive pour plus de renseignements.

## VOICI QUELQUES RÈGLES DE SÉCURITÉ À CONNAÎTRE ET À RESPECTER

L'équipement (casque, gilet, ...) contribue à votre sécurité mais ne dispense pas de la prudence et de l'attention. Rappelez-vous que personne ne peut contrôler son hydrofoil à 100%.

### RÈGLE N°1 - VOTRE SÉCURITÉ

Ne partez jamais naviguer seul. Il est conseillé de pratiquer en présence d'une personne qui pourra en cas d'incident prévenir des secours.

### RÈGLE N°2 - ÉQUIPEZ-VOUS

#### Le casque

Le casque est conseillé pour vous protéger lors des chutes mais il vous sauvera également dans d'autres conditions inattendues.

#### La combinaison

Choisissez une combinaison intégrale (eau < 19°) ou un shorty (eau > 19°) selon la température de l'eau. Sachez que lorsque vous avez froid, vous consommez plus d'énergie.

#### Le gilet de protection

Le gilet peut faciliter votre évolution dans l'eau. Vous serez également content de le porter pour amortir vos mauvaises chutes. C'est aussi un très bon compagnon de galère lorsqu'il faut rentrer à la nage.

### RÈGLE N°3 - CHOISISSEZ VOTRE LIEU DE PRATIQUE

#### **Choisissez votre spot en fonction de votre niveau**

Le choix du spot est primordial pour un apprentissage en sécurité. Le bon spot n'est pas forcément celui où il y a le plus de pratiquant. Choisissez un endroit où vous pourrez évoluer sans devoir éviter la trajectoire d'autres personnes. Il est important de choisir un spot adapté à la pratique du foil, c'est à dire un endroit peu agité avec une profondeur d'eau plus importante et sans récifs.

#### L'orientation du vent

Méfiez-vous du vent offshore si vous n'avez pas de bateau d'assistance. Dans ces conditions, il est plus difficile de rentrer à la nage à cause du vent et du courant qui poussent vers le large. Plus généralement, anticipez l'effet du vent et du courant qui peuvent vous faire dériver vers le large, vers la plage ou le long de la plage.

## RÈGLES DE SÉCURITÉ

### Respectez les zones de navigation

Le foil se pratique au-delà de la bande des 300 mètres et jusqu'à un mille d'un rivage accessible. Le foil doit être pratiqué à l'intérieur de la zone des 300 mètres avec précaution et en tout cas à une vitesse inférieure à 5 nœuds sauf dérogation accordée par la Préfecture Maritime.

La pratique du foil est interdite dans les zones de baignade et plus généralement dans toute zone réservée à une autre activité. Renseignez-vous auprès du club gestionnaire du site ou des pratiquants locaux des règles locales spécifiques.

## RÈGLE N°4 - VÉRIFIEZ LES CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES

### Informez-vous sur la météo avant d'aller naviguer (téléphone, web, capitainerie)

Quelle sont les conditions de vent et de vagues annoncées? Vous devez savoir comment la force et la direction du vent et des vagues vont évoluer au cours de la journée. Renseignez-vous sur les horaires de marées et les zones de fort courant.

Lors d'une pratique aérotractée, le foil permet de naviguer dans des conditions marginales. Il faut donc faire attention au risque que le vent tombe complètement. Ne partez pas sur l'eau par temps orageux.

## RÈGLE N°5 - RESPECTEZ ET AIDEZ LES AUTRES

### Aidez les autres

Soyez toujours attentifs aux autres pratiquants, n'hésitez pas à proposer votre aide ou encore aller aider un pratiquant en difficulté.

### Respectez le public

Ne confiez pas votre matériel à une personne qui n'a jamais pratiqué. Si vous utilisez une aile de kite, mettez en garde les spectateurs du danger potentiel à rester sous le vent des pratiquants.

## ATTENTION

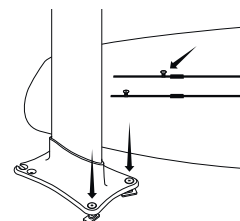
**Produit présentant des parties affûtées. Risque de blessure. Port du casque et d'un gilet de protection fortement recommandé.**

Lors d'une chute, le foil et la planche peuvent conserver leur vitesse un certain temps avant de s'arrêter. Attention aux risques d'impact. L'ensemble foil + planche peut dériver à une vitesse supérieure à celle d'une planche seule. Ne pas laisser le foil dans l'eau sans attention pendant trop longtemps au risque de le voir s'éloigner rapidement.

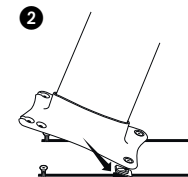
Le foil ajoute du poids et de l'encombrement à la planche. Lorsqu'il est immergé, le foil produit une plus grande force d'opposition à la dérive liée à la force du kite. La planche ne glisse pas aussi facilement qu'une planche sans foil. Les manipulations dans l'eau doivent se faire de manière douce et contrôlée. Attention aux mouvements brusques.

## ASSEMBLER UN FOIL (planche équipée de twin tracks)

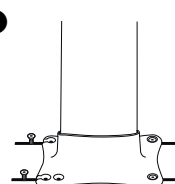
1



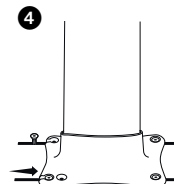
2



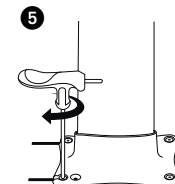
3



4



5



**MONTAGE :** Insérez 2 vis dans les deux trous avant de la Top Plate, et vissez les T-nuts (quelques tours uniquement afin qu'ils ne tombent pas).

Taille des vis :  
M6x25 mm rail plastique  
M6x15 mm rail alu

Placez 2 vis assemblées avec 2 T-nuts dans les rails (une par rail) et faites-les glisser jusqu'à l'arrière.

Amenez le mât et la Top plate au-dessus des rails et insérez les deux T-nuts avant dans l'ouverture principale des rails.

Faites glisser la Top plate vers l'avant jusqu'à ce que vous soyez en mesure de venir glisser les vis arrière dans le logement prévu à l'arrière de la Top plate.

Placez la Top plate à la position désirée le long des rails et serrez fermement les 4 vis avec un outil Torx.

**DÉMONTAGE :** desserrez les 4x vis de la Top Plate et faites glisser les deux vis arrière en dehors de leur logement. Faites glisser la Top Plate en arrière jusqu'à ce que vous puissiez sortir les deux T-nuts avant par l'ouverture principale des rails.

Laissez les vis arrière dans les rails, serrer les pour les maintenir en place

**RÉGLAGE :** La position idéale du foil dépend de ses dimensions et de sa conception, c'est donc un paramètre propre à chaque modèle de foil. De manière générale, préférez un réglage central comme base de départ. Un réglage plus avancé rend tout foil plus cabreur avec plus de

pression dans la jambe avant. Un réglage plus reculé réduit la tendance à cabrer et réduit la pression dans la jambe avant.

## INSTALLER LE FOIL DANS LE BOÎTIER TUTTLE

POUR LES PLANCHES ÉQUIPÉES D'UN BOÎTIER TUTTLE, SUIVEZ LES INSTRUCTIONS QUI SUIVENT.

Placez-là à l'envers puis insérez l'embase tuttle du foil. Faites pivoter la planche sur le côté pour accéder à la partie supérieure du boîtier. Insérez les vis dans les trous (sans oublier les rondelles) et serrez fermement. L'embase tuttle est plus haute devant que derrière.

Il est donc nécessaire d'utiliser la vis plus courte devant et celle plus longue derrière.

**Le vol en hydrofoil provoque de très légères vibrations qui ont tendance à desserrer les vis. Vérifiez régulièrement que les deux vis sont correctement serrées.**

PLANCHE À L'ENVERS (CARÈNE)

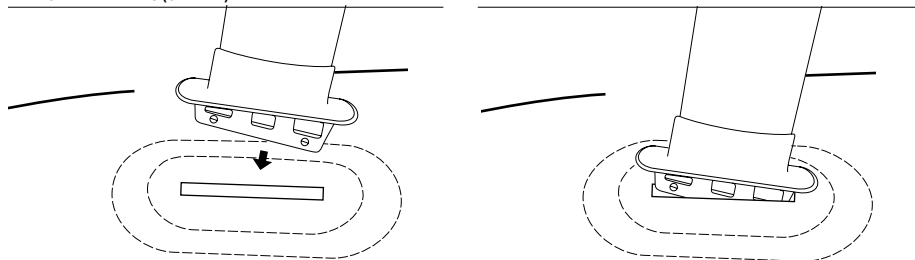
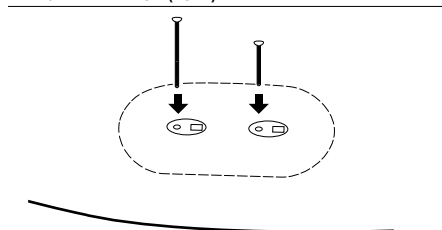
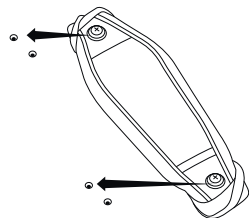


PLANCHE À L'ENDROIT (PONT)

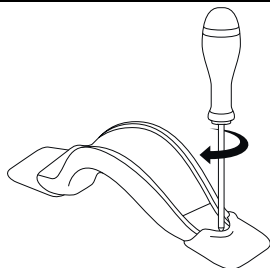


## MONTER LES FOOTSTRAPS

1



2



Utilisez les vis fournies et un tournevis cruciforme. Choisissez votre emplacement préféré parmi le choix possible. Si vous n'êtes pas sûr, choisissez la position centrale.

Insérez et vissez les vis à travers le foot strap et dans l'insert plastique de la planche. N'oubliez pas les rondelles (1x nylon et 1x inox) et faites attention à l'angle avec lequel vous vissez pour ne pas endommager la planche.

## PRÉCAUTIONS & ENTRETIEN

F-ONE vous recommande l'utilisation des foils, foot straps et accessoires F-ONE. Serrez les vis des footstraps et des foils fermement, mais pas de manière excessive. Vérifier régulièrement que celles-ci sont bien serrées car elles sont soumises à des forces importantes. Vérifier régulièrement votre planche et tout endommagement pouvant survenir à la suite d'un choc quelconque. Si vous constatez le moindre endommagement, assurez-vous d'effectuer une réparation adéquate avant d'utiliser votre planche à nouveau.

Le matériel F-ONE est solide, mais pas indestructible. La garantie ne couvre pas les impacts directs avec des rochers ou coraux. Utilisez un board bag pour transporter et stocker votre planche afin d'éviter un maximum d'impacts et d'expositions de votre planche. Ne laissez pas votre planche exposée au soleil sur la plage trop longtemps. Ne laissez pas votre planche dans une voiture exposée au soleil dans laquelle la température peut être très élevée. Rincez votre planche régulièrement à l'eau claire.

## PIÈCES DÉTACHÉES

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation des produits sont disponibles auprès de F-ONE ou de votre revendeur. Ces pièces sont généralement disponibles pendant 3 ans à compter de la 1ère mise au catalogue du produit. Des délais plus courts ou plus longs peuvent s'appliquer selon les produits. Pour tous renseignements, contactez votre revendeur. Notez soigneusement le numéro de série du produit, il vous servira pour identifier le produit, en cas de SAV ou en cas de vol.

## GARANTIE

**Les produits F-ONE sont garantis selon les lois en vigueur contre tout défaut majeur.**

Cette garantie est soumise aux clauses limitatives suivantes:

La garantie n'est valide que si le produit est utilisé dans des conditions normales d'utilisation et exclu l'usage en location. F-ONE se réserve le droit de déterminer souverainement de la prise en charge de la garantie ou non par un contrôle visuel (photo ou inspection de visu du matériel) montrant clairement le(s) défaut(s). Si nécessaire cette information pourra être envoyée au distributeur F-ONE de votre

pays. Le produit pourra être retourné uniquement après délivrance d'un numéro de retour SAV par votre distributeur F-ONE. La facture d'origine doit être jointe à toute demande de prise en garantie. Le nom du magasin et la date d'achat doivent y être clairement lisibles. Si le produit est déclaré défectueux par F-ONE, la garantie couvre la réparation ou le remplacement du produit défectueux uniquement. F-ONE n'est pas responsable du coût supplémentaire, de la perte ou des dommages résultants d'une mauvaise utilisation de ce produit.

Cette garantie ne couvre pas les dommages occasionnés par :

- Une négligence ou une mauvaise utilisation.
- Une modification d'un élément de l'équipement F-ONE.
- Une exposition excessive au soleil.
- Un mauvais stockage et/ou entretien du matériel.
- Une utilisation du matériel dans du shore-break.
- Une mauvaise utilisation de la vis de décompression.
- Tous dommages autres que ceux résultants d'un défaut de fabrication.

**POUR TOUTE PRISE EN CHARGE DE GARANTIE, ADRESSEZ-VOUS EN PREMIER LIEU À VOTRE REVENDEUR.**

# FOILBOARDS

## TABLE OF CONTENTS

<b>SAFETY</b>	10
· Your own safety	10
· Get set up	10
· Choose your practice spot	10
· Check the weather conditions	11
· Respect & help out others	11
<b>FOIL ASSEMBLAGE</b>	12
· Boards equipped with Twin Tracks	12
· Boards equipped with Tuttle Box	13
<b>FIT THE FOOTSTRAPS</b>	13
<b>CARE &amp; MAINTENANCE / SPARE PARTS</b>	14
<b>GUARANTEE</b>	15

# SAFETY

## READ CAREFULLY THIS MANUAL BEFORE USING YOUR KITE AND KEEP IT STORED FOR FUTURE READING

Using a hydrofoil involves inherent risks and can cause severe injuries or, sometimes fatal, accidents if misused. F-ONE therefore strongly recommends to follow lessons in a specialized school before using a hydrofoil for the first time.

To find your nearest school, please check our web-site at: [www.f-one.world/dealers/](http://www.f-one.world/dealers/)

When using a hydrofoil, you agree to take full responsibility for your safety and those of others, which includes informing subsequent users/owners of your equipment of the risks and responsibilities involved. Before practicing, make sure that you are properly covered by an insurance for any damage or injuries caused to third parties while practicing your sport. Please refer to your sporting federation to get more information on insurance and responsibilities.

### A FEW SAFETY TIPS TO KNOW AND FOLLOW

Specialized equipment contributes to your own safety but do not exempt from constant care and caution. Please keep in mind that wind and weather can be unpredictable and that no-one can be in full control of the hydrofoil all the time.

## RULE N°1 - YOUR OWN SAFETY

You should never go riding alone. It is strongly recommended to practice in the company of other users who could eventually call for assistance or help in case of emergency.

## RULE N°2 - GET SET UP

### Helmet

It is strongly recommended to wear a helmet to protect you in case of a fall or any other unexpected situation.

### Wetsuit

Choose a full-length wetsuit (water T° <19°C) or a shorty (water T° >19°C) depending on the water temperature. Be aware that you will use more energy when you are cold.

### Impact vest

The impact vest can help your evolution when being in the water. It might also be welcome when falling and will become your new best-mate if you ever have to swim back to shore.

## RULE N°3 - CHOOSE YOUR PRACTICE SPOT

Observe local laws and regulations regarding kitesurf and the usage area.

### Choose your spot according to your level

The choice of a good spot is a prerogative for a safe learning. The best spot is not necessarily the place where you find the most riders/users. Choose a place where you can learn safely without having to constantly adapt to other people around you. It is important to choose a place adapted to foiling, favor a place that isn't choppy or turbulent, with enough water depth and without reefs or shoals.

### Wind direction

Beware from offshore winds if you have no assistance. In these conditions it is more difficult to swim back to shore because of the wind and current pushing away from the beach. More generally, you need to anticipate the effect of the wind and tide/current which can make you drift away, towards or along the shore.

# SAFETY

## Navigation areas & local regulations

Foiling is normally practiced outside of the 300 m area and within one nautical mile from a safe shore. When practiced within the 300 m area foiling should be performed with care and with a maximum speed of 5 kts unless specifically authorised by the authorities.

Foiling is forbidden within the swimming areas and more generally in any area dedicated to a specific activity. Get some information from the local club, authorities or from other users on the specific local regulations.

## RULE N°4 - CHECK THE WEATHER CONDITIONS

What are the forecasts for wind and waves for the day? You need to know how the strength and direction of the wind and waves will evolve along the day. Check on the tide schedules and on the areas of rip and strong currents.

When using a kite or another wind propelled device, the foil can let you ride in marginal conditions. Keep in mind the wind can quickly die completely. Do not go out on the water during thunder and lightning.

## RULE N°5 - RESPECT & HELP OUT OTHERS

### Help out others

Always keep an eye on your surroundings, and pay attention to others. Do not hesitate to help out or go after a struggling kitesurfer.

### Respect bystanders

Do not lend your equipment to somebody that has never practiced before. When using a kite, inform the spectators of the potential risk of staying downwind from a kitesurfer.

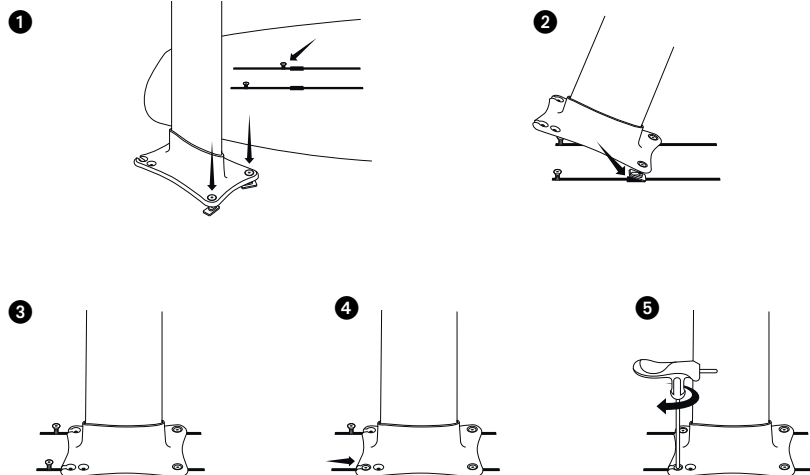
## WARNING

Product presenting sharp areas - Risk of injuries  
Protection helmet and impact vest are strongly recommended during use.

When falling, the board and foil can keep their pace for some time before stopping. Beware of impacts. The board and foil can drift away at higher speed than a normal single board. Do not leave your foil unattended in the water for too long or it could drift far away from you rapidly.

The foil modifies the weight and size of the board. When immersed, the foil generates more force opposing the drifting force of the kite. The board does not slide on the water the same way as a single board. Handling movements should be soft and controlled. Beware any hasty or abrupt movement.

## FOIL ASSEMBLAGE (boards equipped with twin tracks)



**ASSEMBLAGE:** Insert 2 screws into the two front holes of the top plate and assemble with the T-nuts (a few turns only to keep them as loose as possible).

Screw sizes:  
M6x25 mm plastic rail  
M6x15 mm alu rail

Place 2x M6x25 screws, assembled with 2x T-nuts (a few turns only to keep them as loose as possible), into the twin tracks and slide them to the back.

**DISASSEMBLAGE:** untighten the 4x screws of the top plate and slide the 2x rear ones out of the top plate slot. Slide the top plate backward until you are able to pull the 2x front T-nuts out through the main opening of the track.

**ADJUSTMENT:** The ideal location of the foil depends on its dimensions and design, it can therefore vary for each different foil. Place the foil in a central position as an first reference. The foil will rise up sooner and more strongly when it is located in a more

Bring the mast and top plate over the twin track area and slide the two front T-nuts into the opening of the track.

Slide the plate forward until you are able to slide the back screws into the rear slots of the top plate.

Place the top plate at the desired position along the twin tracks and fasten the 4x screws with a Torx tool until they are tight.

Keep the back screws into the track and tighten them to keep them safe.

forward position (more front foot pressure). It will rise up less when located in a more backward position (less front foot pressure).

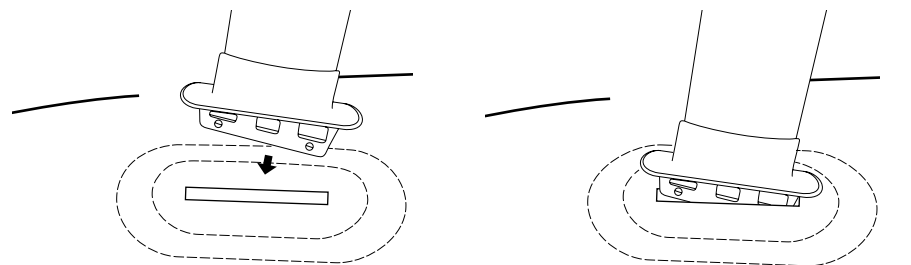
## FOIL ASSEMBLAGE WITH TUTTLE BOX

FOR THE BOARDS WITH A TUTTLE BOX, FOLLOW THOSE INSTRUCTIONS.

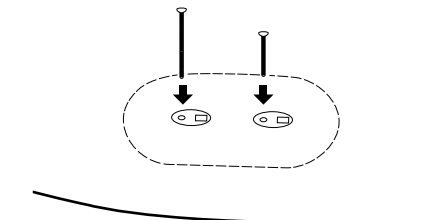
Once the board is inflated, place it upside down and insert the tuttle head of the foil. Rotate the board to the side to access the top of the box. Insert the screws into the holes (don't forget the washers) and tighten firmly. The tuttle head is longer in front than behind.

It is therefore necessary to use the shorter screw in front and the longer one behind. **Hydrofoil flights cause very slight vibrations that tend to loosen the screws. Check regularly that both screws are properly tightened.**

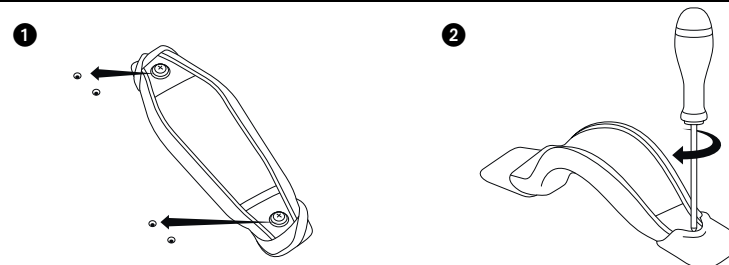
BOARD UPSIDE DOWN (HULL)



BOARD ON TOP (DECK)



## FIT THE FOOTSTRAPS



Use the screws provided with a Phillips screw driver. Choose your preferred position amongst the selection of positions. If you are not sure, use the central position.

Fasten the screw, through the foot strap, into the plastic insert of the board. Do not forget the washers (1x plastic + 1 stainless steel) and watch the angle of the screw to avoid damaging the board.

## CARE & MAINTENANCE

F-ONE recommends to use F-ONE foils, foot straps and Accessories.

Tighten the foot strap and foils screws firmly. Do not over tighten. Check on a regular basis if it's still tight.

Regularly check your board for holes, coming from any damage. In case you find any damage make sure these are sealed and fixed properly before further use.

Our products are tough, but not indestructible. Damage caused by use on rocks or reef is not coverable by warranty.

Store your board in a board bag to prevent unnecessary sun exposure and scratches.

Do not leave your board exposed to the sun on the beach for too long. Do not leave your board in a car exposed to the sun in which the temperature can be very high.

Rinse your board with clear water on a regular basis.

Direct impact with a hard object such as a rock or reef can damage the board.

## SPARE PARTS

The spare parts required for the correct use of our products are available from F-ONE or your local dealer. These parts are usually available for 3 years following the 1st introduction of the product on the market. Shorter or longer delays can apply depending on the product. For any information, contact your dealer. Carefully write down your product serial number. It will come handy to identify the product, for after-sale issues or in case your gear gets stolen.

## GUARANTEE

**F-ONE products are guaranteed according to the laws in force against any major defect.**

This warranty is subject to the following limiting clauses:

The warranty is valid only if the product is used under normal conditions of use and excludes the use for rental. F-ONE reserves the right to determine whether or not the guarantee is covered by a visual inspection (photo or visual inspection of the equipment) clearly showing the defect(s).

If necessary, this information may be sent to the F-ONE distributor in your country. The product may be returned only after the issue of a customer service return number by your F-ONE distributor. The original invoice must be attached to any warranty claim. The name of the store and the date of purchase must be clearly legible. If the product is declared defective by F-ONE, the warranty covers the repair or replacement of the defective product only. F-ONE is not responsible for any additional cost, loss or damage resulting from misuse of this product.

This warranty does not cover damage caused by:

- Negligence or misuse
- A modification of an F-ONE equipment item
- Excessive exposure to the sun
- Poor storage and / or maintenance of equipment
- Use of equipment in shore-break
- Incorrect use of the decompression screw
- Any damage other than that resulting from a manufacturing defect

**FOR ALL WARRANTY CLAIMS,  
CONTACT YOUR DEALER FIRST.**



VOTRE REVENDEUR / YOUR RETAILER



NUMÉRO DE SÉRIE / SERIAL NUMBER



NOTEZ SOIGNEUSEMENT LE NUMÉRO DE SÉRIE DE VOTRE PLANCHE. IL EST INSCRIT SUR LE DESSOUS, AU NIVEAU DU TAIL. IL VOUS SERVIRA EN CAS DE S.A.V. OU EN CAS DE VOL.

CAREFULLY WRITE DOWN YOUR BOARD'S SERIAL NUMBER. IT IS HANDWRITTEN ON THE BOTTOM, AT THE TAIL POSITION. IT WILL COME IN HANDY FOR AFTER-SALES RELATED ISSUE AND IN CASE YOUR BOARD GETS STOLEN.

[WWW.F-ONE.WORLD](http://WWW.F-ONE.WORLD)



#fonekites