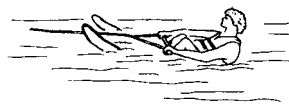


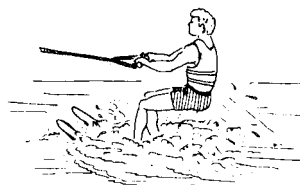
Conseils techniques

Comment sortir de l'eau avec deux skis?

Dans l'eau, buste droit, genoux fléchis sur la poitrine, passez les bras semi-fléchis de chaque côté des genoux. Les spatules sortent de l'eau et la corde est entre les skis.



Au départ, ne tirez pas sur les bras, ne les laissez pas s'allonger. Gardez le buste droit en regardant le bateau. Les genoux restent fléchis très longtemps.



Sur l'eau, gardez encore les genoux fléchis, le buste droit et restez «neutre» avec les bras.

Conseils techniques

Le départ mono avec un pied chaussé

Le départ avec un seul pied chaussé offre plus de stabilité et est possible avec un bateau peu puissant. Avec une coordination moyenne ce départ est facilement réalisable. Il est préconisé pour les personnes corpulentes. Voici la description de ce départ.

Fig. 1

La position dans l'eau est le buste droit, les bras semi-fléchis, le pied arrière placé le plus loin possible et très profondément en arrière pour servir de dérive. La jambe arrière doit être tendue, pointe de pied tendue. Le ski est à plat sous le corps, la spatule sortant de l'eau. Le pied chaussé est sous les fesses de telle sorte que l'angle formé par le ski avec la surface de l'eau soit le plus petit possible. Par rapport à la spatule, la corde passe du même côté que le pied arrière. Le regard est vers le bateau.

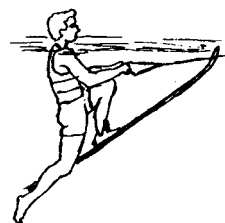


Fig. 2.

Lorsque le bateau démarre, il faut bien garder le pied en arrière le plus profond possible et toute la jambe arrière reste allongée. Le genou de cette dernière ne fléchit pas. Les bras restent semi-fléchis et le regard dirigé vers le bateau.

Buste droit, il y a élévation de l'ensemble du corps uniquement avec l'aide de la jambe avant qui se déplie comme si vous escaladiez une très haute marche avec l'aide de cette seule jambe avant.

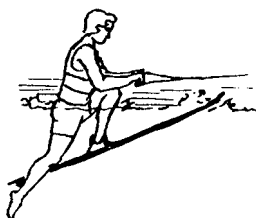
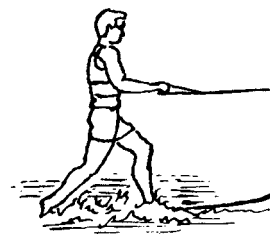


Fig. 3

Avant de reprendre la position de skieur, laissez traîner votre pied arrière à côté de l'arrière du ski. Lorsque vous serez bien stabilisé, et cela peut prendre une dizaine de mètres, mettez votre pied arrière sous la patte prévue à cet effet.



Conseils techniques

Le départ mono avec deux pieds chaussés

Le départ avec deux pieds chaussés offre plus de résistance; cette opposition du ski devient très difficilement surmontable pour un débutant qui utiliserait un ski à semelle concave. Par contre avec un ski à semelle plane, le départ avec les deux pieds chaussés convient particulièrement aux gens peu puissants des jambes et surtout aux femmes.

Fig. 1

Avec les deux pieds chaussés, le corps est groupé dans l'eau. Les genoux sont très fléchis sur la poitrine, le ski à plat sous le corps, les pieds sous les fesses du skieur. Le buste est droit, le regard dirigé vers le bateau, les bras semi-fléchis, et la corde passant sur le côté de la spatule correspondant à la jambe arrière. (Dans le cas d'une jambe arrière gauche, la corde est à gauche de la spatule). La spatule sort très peu de l'eau. Le ski doit freiner le moins possible, donc former un angle réduit par rapport à la surface de l'eau.

Le skieur peut s'équilibrer dans cette position grâce à une légère tension maintenue sur la corde par le pilote du bateau.

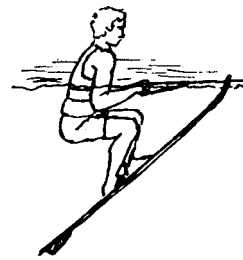


Fig. 2.

Lorsque le bateau démarre, le pilote doit accélérer progressivement sa vitesse. A ce moment-là, le skieur résiste avec les jambes et garde le buste droit grâce à un blocage des bras. Quand le bateau a pris de la vitesse, le skieur vient automatiquement à la surface de l'eau. Le skieur délie alors ses jambes en poussant le ski vers l'avant et le côté opposé au pied arrière (poussée du ski vers la droite si le pied arrière est le gauche). Le buste doit rester droit et le regard porté vers le bateau.

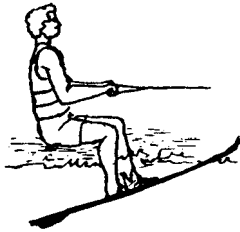


Fig. 3

Le départ est terminé lorsque le skieur se trouve en position normale de ski avec:

- le poids du corps réparti également sur les deux pieds
- les genoux légèrement fléchis
- le buste droit
- les bras semi-fléchis
- le regard dirigé vers le bateau.

