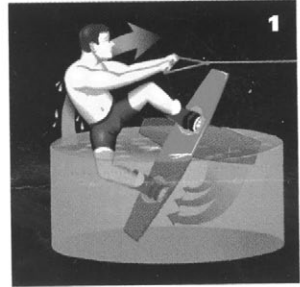


CONSEILS TECHNIQUES - WAKEBOARD

Le wakeboard est un hybride de ski nautique et de surf, une planche courte tractée par un bateau, qui permet de sauter et d'aller très vite. Trois conseils pour ne pas patauger.

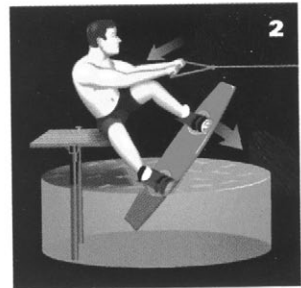
1 - Départ dans l'eau

Placez le «wake» perpendiculaire à l'eau, en fléchissant les jambes le plus possible. Juste avant que la traction ne commence, inclinez le buste vers l'avant et enfoncez l'arrière de la planche dans l'eau afin de l'orienter dans le sens de la marche. Pliez les jambes au moment où vous sentez que vous commencez à être tracté vers l'avant.



2 - Départ assis

Plus facile lorsque l'on débute puisque l'on passe moins de temps à patauger dans l'eau et à se fatiguer pour tenir en équilibre. Vous êtes assis au bord du ponton. La planche est juste posée sur l'eau avec l'avant le plus loin possible dans le sens de la marche. Renversez-vous en arrière et contractez le torse: il ne vous reste plus qu'à vous laisser glisser du quai au moment où la traction commence, en tournant votre hanche vers la poignée.



3 - Départ debout

Attention! Cette version frime est réservée aux acrobates aguerris. Posez la planche «à l'envers» sur le bord du ponton de départ, c'est-à-dire en laissant dépasser la dérive arrière. Il «suffit» ensuite d'effectuer un demi-tour au moment de la traction, pour mettre la pointe du wakeboard dans le sens de la marche. Juste avant la traction, faites donc un petit saut en avant. Puis, au moment de toucher l'eau, faites tourner la planche.

