

Qu'est-ce que c'est ?

Le bodyboard est sport nautique, une discipline à part entière, et est souvent utilisée comme un premier pas vers le surf afin de se familiariser au milieu de la mer. Le pratiquant est en position allongée sur cette courte planche, il utilise ses jambes pour avancer et utilise ses mains et son poids de corps pour diriger celle-ci. L'association a équipé son bodyboard de petites turbines afin de remplacer l'action des jambes.



Matériel à avoir :

- Combinaison (pour tenir chaud, éviter irritations, protéger du soleil..).
 - *Leash* (attache reliant la planche au haut du bras pour éviter de perdre sa planche après chute). MP
 - Petites palmes (pour prendre plus de vitesse).
 - Bracelet (pour contrôler l'activation des turbines pour les planches spéciales). MP
 - Bodyboard et/ou bodyboard propulsé. MP
- MP = matériel prêté par l'asso.



Sécurité

- Être bon nageur (techniques de nage, immersion, respiration, apnée).
- Avant de partir, connaître les conditions météorologiques et marines. Les trouver par exemple sur yadusurf.com
- Plage surveillée, pratique au moins avec un ami ou un instructeur.
- Vérifier que le *leash* est bien attaché
- Attention aux chocs hypothermiques (le corps lutte à partir d'une température d'eau inférieure à 31°). Pas d'alerte, cela dépend de votre temps d'immersion. Restez à l'écoute de votre corps pour éviter les problèmes hypothermiques.
- Pour les planches équipées de turbines, vérifier le bracelet et la connectivité marche/arrêt avant de vous lancer.

Position à adopter

- Mettre les deux mains sur le *nose* (haut de la planche).
- Avoir le *tail* (bas de la planche) sous le ventre.
- Centrer son poids sur la planche.
- S'entraîner à ramer (avec les petites palmes ou le moteur) en eau calme.
- Batta les palmes ou démarrer les turbines quelques mètres avant la vague pour pouvoir la chevaucher avec une bonne vitesse.
- Une fois que la vague arrive à hauteur, bien maintenir le *nose* du body... Et c'est parti !

Association Roule-Nature

Facebook : Assoc RouleNature

Mail : roule-nature@cegetel.net

Téléphone : 06.83.44.69.90

Édité par : Jeremy RABU

M1 STAPS RAPA

Janvier 2015

