



VOCABULAIRE

Le deck : La face de la planche sur laquelle la personne s'allonge.

Le slick bottom : Opposée au deck, c'est le dessous de la planche.

Le nose : L'avant de la planche où le pratiquant peut placer ses mains.

Les nose bulbs : Situés de chaque côté du nose, ce sont des petites bosses que le pratiquant tient avec ses mains.

Le tail : Opposé au nose, c'est l'arrière de la planche.

Les bumpers : Ce sont des couches de mousse qui empêchent le slick bottom de peler.

Les rails : Ce sont les deux côtés de la planche.

Les channels : Situés sur le slick bottom, ils permettent de réduire la traînée et donc prendre de la vitesse pendant la glisse.

Les stringers : Ils permettent de garder la planche raide. Ils sont situés à l'intérieur de la planche et ne sont donc pas visibles de l'extérieur.

Le template : C'est la forme de la planche. Il varie en fonction des planches (longueur, largeur, épaisseur, etc.)

Le rocker : C'est le niveau de platitude de la planche.

Comment freiner ?

Le stall : action de freiner en bodyboard.

Différentes méthodes :

- Laisser traîner les jambes dans l'eau.
- Utiliser les hanches pour appuyer sur le tail de la planche tout en tirant le nose vers le haut, avec les deux mains, pour former un angle de 30-45° avec l'eau. (voir photo n°1)
- Déplacer les hanches vers le rail interne de la planche, avec la main du côté du rail qui tient le nose et l'autre qui tient le rail opposé. Ex: pression rail gauche, main gauche tient le nose. (voir photo n°2)

