

Qu'est-ce que c'est ?

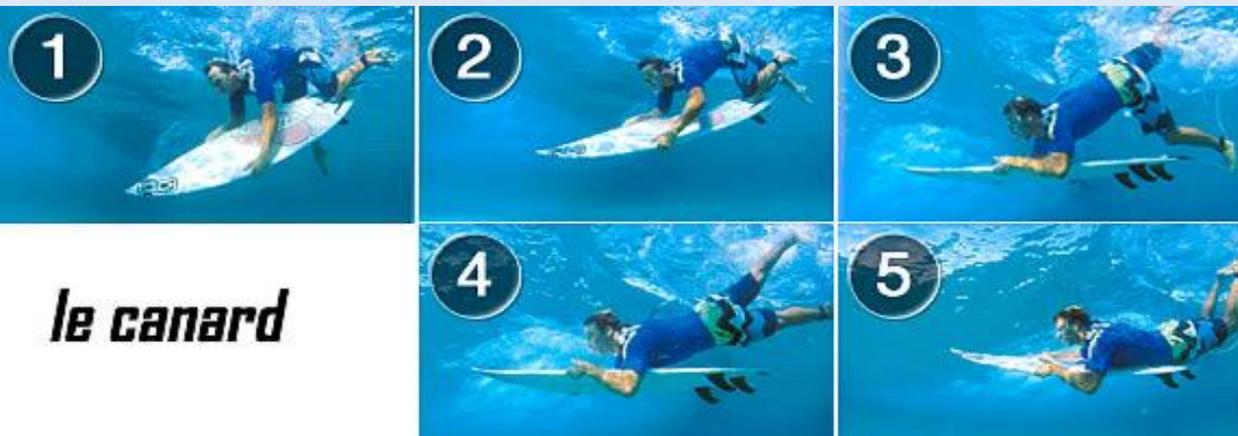
Le canard est une technique en surf qui a pour but de passer sous la vague avec sa planche. Elle a pour objectif de permettre au surfeur d'avancer dans le sens contraire des vagues et donc s'éloigner du rivage le plus facilement et rapidement possible sans prendre de risques.

Étapes de réalisation du canard :

- 1: Arriver vers la vague avec élan et enclencher le canard 2 à 3 mètres avant la vague en attrapant l'avant de la planche avec les deux mains.
- 2: Enfoncer la planche en mettant le poids du corps vers l'avant en passant de la position bras fléchis à bras tendu (position pompe).
- 3: Immerger son corps et la planche le plus profondément possible.
- 4: Après le passage de la vague, rediriger la planche vers le haut en appuyant sur l'arrière avec un genou ou un pied.
- 5: Garder la planche orientée à 45° vers le haut en gardant le corps parallèle à la planche pour remonter en surface.

Quelques conseils

- Être prêt physiquement pour pouvoir enchaîner des canards (faire des pompes, respiration..)
- S'entraîner d'abord en piscine ou dans de petites vagues.
- Ne pas tenter de canard au sommet d'une grosse vague creuse, dans une eau peu profonde ou sous une vague de plus de 2,5 mètres de haut.



le canard

Association Roule-Nature

Facebook : Assoc RouleNature

Mail : roule-nature@cegetel.net

Téléphone : 06.83.44.69.90

Edité par : Jeremy RABU

M1 STAPS RAPA

Janvier 2015

