

Qu'est-ce que c'est ?

Le take off est une technique en surf qui consiste au passage de la position allongée à la position debout sur la planche. Il s'effectue sur le haut d'une vague et engage le surfeur dans le creux de celle-ci afin de la chevaucher jusqu'à son effondrement.

Étapes de réalisation d'un take off :

- 1: Après avoir sélectionné sa vague, et une fois au sommet de celle-ci, poser ses mains sur chaque côté de la planche au niveau des épaules et relever le buste en poussant sur les bras.
- 2: Continuer à pousser sur les bras et décoller les jambes de la planche pour se mettre en position pompe.
- 3: Garder les mains sur la planche et donner une impulsion active avec les pieds afin qu'ils décollent de la planche.
- 4 & 5: Grâce à l'impulsion, ramener les pieds en position décalés avec le pied avant au niveau des bras.
- 6: Garder les jambes fléchies, relever le buste et décoller les mains de la planche jusqu'à l'effondrement de la vague.

Quelques conseils

- Sélectionner sa vague le plus tôt possible et commencer à pagayer fort quand la vague se rapproche en gardant son regard sur la vague.
- Quand la vague soulève la planche, donner un coup de pagaie explosif pour s'engager dans la vague avec contrôle.
- Le placement et le rythme sont essentiels et il faut travailler son équilibre et son impulsion.



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

