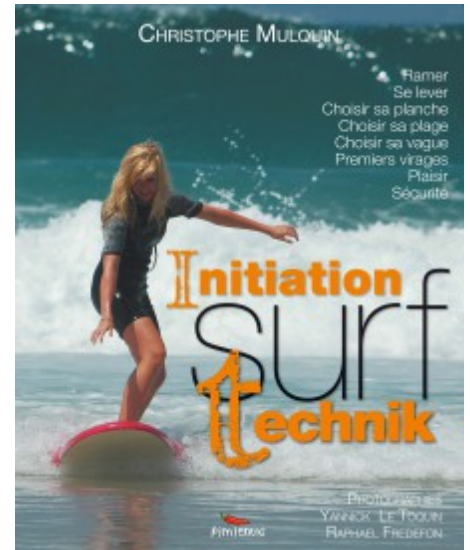


Médiathèque: Surf technik: initiation

Vous rêvez de surfer mais vous ne savez pas comment vous y prendre. Vous voulez sentir l'écume dans vos narines, le sel sur votre langue, la liberté sous vos pieds, l'océan dans votre âme, mais comment faire, hein?

Cet ouvrage pratique est destiné à accompagner les débutants et les enfants au cours de leurs premières vagues. L'accent est mis sur la compréhension des vagues et des courants, sur la technique de rame, pas si évidente que cela au début.

Petit à petit, le jeune acquiert les bases de placement sur la planche et la vague, ainsi que les appuis à privilégier. Des éléments pour choisir la planche, la plage, la combinaison, les accessoires... Enfin, des règles de sécurité de base sont enseignées pour pouvoir pratiquer en toute sérénité le «roi des sports».



Prêt d'ouvrage

Mulquin, C. (2013). Surf technik: initiation. Urrugne: Pimientos. ISBN: 978-2-35660-043-1



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO