

Waveboard – Rouler et accélérer



1

■ Une position de base correcte sur le waveboard est importante (photo 1). Les genoux sont légèrement fléchis, le haut du corps est droit et placé au milieu de la planche. Les épaules sont tournées dans le sens de la marche. Important: le haut du corps ne penche pas en avant, ni en arrière ni de côté.



2

■ Contrairement au skateboard, il est possible de déplacer le waveboard sans pousser avec un pied. Seul un mouvement de balancier du corps est nécessaire: rotations régulières du haut du corps (des hanches à la tête) en avant et en arrière (2 à 4).



3

■ Le pied avant demeure immobile sur le plateau antérieur du waveboard. Le poids sur le pied arrière est déplacé en alternance sur les orteils et le talon (voir encadré «Apprendre au sec»), en harmonie avec le mouvement de balancier. L'exécution plus ou moins dynamique et rapide de ce mouvement de balancier a une influence directe sur la vitesse.



4

Apprendre au sec

► L'apprentissage de ce mouvement de balancier est à réaliser dans un premier temps à même le sol, sans la planche, en respectant les consignes suivantes:

- 1 Jambes écartées, pieds parallèles;
- 2 Genoux légèrement fléchies, haut du corps droit et mains sur les hanches;
- 3 Rotation du haut du corps (à partir des hanches) en avant et en arrière (en fonction du sens de la marche);
- 4 Intégration du mouvement du pied arrière (orteils/talon) dans la rotation du haut du corps: rotation en avant = appui sur les orteils; rotation en arrière = appui sur le talon.

Pression au bon endroit



► Les virages sont conduits par le pied avant. Une pression sur les orteils imprime un virage frontside (voir photo), un transfert du poids sur le talon génère un virage backside. Le pied arrière participe à ces virages lorsque les changements de direction sont proches les uns des autres. Il effectue le mouvement contraire au pied avant.