



Apprendre à surfer rapidement

*Les 5 épreuves qui vous empêchent de surfer
comme Kelly Slater*



CHRIS ON THE BEACH

Un guide offert par

<http://chrisonthebeach.com>



Sommaire

Introduction	3
Qui suis-je d'abord pour donner des conseils en surf ?	4
Pourquoi ce guide.....	4
5 Epreuves qui vous empêchent de progresser	6
« Je n'arrive pas à prendre de vagues, ou seulement quelques-unes, et je suis toujours au mauvais endroit »	6
Le placement au large.....	6
Le timing	7
La rame	7
Le placement sur la planche	7
Le take off	7
La planche adaptée.....	8
« Je tombe tout le temps »	8
« Je pars tout droit sur la vague »	9
« Je rame toujours sur les mauvaises vagues »	10
« Je n'arrive pas à suivre la vague, ou je ne vais pas assez vite ».....	10
Bonus	
« Je n'arrive pas à faire de manœuvres ».....	11
« Je tombe lorsque je lance mes manœuvres »	11
Conclusion et ouverture	12

Introduction

Vous vous demandez probablement pourquoi vous ne progressez pas aussi vite que vous espériez. Vous êtes peut être sportif, pratiquez d'autres sports de glisse tels que le snowboard ou le skateboard. Cependant vous vous êtes mis au surf et vous n'évoluez pas de la même manière que dans les autres sports. Vous prenez peu de vagues par session, votre take off n'est pas très stable et vous avez du mal à partir sur le côté.

Peut-être entendez-vous qu'il faut du temps pour y arriver. Après tout, vos amis sont passés par là. On vous fait des remarques comme quoi c'est votre rame qui n'est pas assez efficace, et que vous ne ramez pas assez fort. Cependant, apprendre à surfer ne relève pas que de la rame. De plus il est fort possible que vous surfiez une planche trop courte pour votre niveau, ce qui amoindrit les chances de progresser.

« Le surf, une histoire de timing et de planche »

La rame est un élément décisif en surf. Sans rame on ne part pas sur la vague et donc pas de glisse. Mais il y a des facteurs encore plus importants qu'on oublie un peu trop souvent. Parmi eux, le timing, qui est probablement l'élément le plus important, mais également la lecture de vagues (donc la sélection) et le regard.

Pour illustrer cela, il n'y a qu'à jeter un œil sur une grande partie des free surfeurs connus ou d'anciens professionnels : Rob Machado, Ozzie Wright, Chris Del Moro...Autant de surfeurs connus pour leur style et leur influence, moins pour leur musculature imposante. On a affaire à des surfeurs qui ont la technique, et c'est ça l'élément principal.

Je vais donc vous confier dans ce livre tous les conseils et astuces pour progresser en surf, et surtout pour prendre un maximum de plaisir rapidement.

Qui suis-je d'abord pour donner des conseils en surf ?



Je m'appelle Christophe Deneulin, je suis originaire de Nice et je fais du surf depuis quelques années. J'ai essayé pour la première fois en vacances d'été à Hossegor en 2005 et je suis tombé rapidement accroché ! J'ai donc continué à en faire en Méditerranée (si si c'est possible !) mais je dois avouer que je n'étais pas forcément doué au départ. Au contraire, j'ai suivi un véritable parcours du combattant mais je me suis accroché. Mes efforts et les conseils précieux que m'ont donné mes amis m'ont permis au fur et à mesure de comprendre pourquoi je progressais si lentement et quels étaient mes défauts. Je ne prétends pas avoir un bon niveau aujourd'hui, mais j'en suis amplement satisfait, et surtout je prends un maximum de plaisir à l'eau (ce qui n'était pas forcément le cas avant) !

Je ne suis donc pas professeur de surf (même si j'ai travaillé dans un club de surf à Hossegor) mais le surf est l'une de mes plus grandes passions et il n'y a rien de mieux selon moi qu'une bonne session à l'eau.

Pourquoi ce guide

Mais vous me direz, pourquoi et comment peut-il écrire un guide sur l'apprentissage du surf alors qu'il n'est même pas prof ? Je comprends votre question. Tout est partie des vacances d'été il y a quelques années à Hossegor où je travaillais dans un club de surf. J'étais régulièrement à l'eau avec les clients du club, qui étaient souvent débutants, j'étais donc aux premières loges pour les observer. Je voyais leurs défauts mais ils ne s'en rendaient pas compte. Je me reconnaissais en eux car le surf est un sport ingrat : il est extrêmement difficile de savoir si ce que l'on fait est juste ou non, à moins d'être filmé ou d'avoir des amis qui ont la patience et la pédagogie pour nous expliquer ce qui va ou ne va pas.

J'ai donc commencé à donner des conseils et des « cours » pour des amis qui venaient me voir en vacances, ou simplement à d'autres surfeurs à l'eau qui avaient quelques petits problèmes dont ils ne se rendaient pas compte. Apparemment, mes conseils leurs étaient très utiles, probablement car j'étais passé par là il y a encore peu de temps, et que je savais par quoi ils passaient. J'ai également lu des ouvrages sur l'apprentissage du surf, ce qui m'a fait comprendre mes erreurs et comment y remédier. Plusieurs de mes amis qui surfent très bien m'ont aussi donné de précieux conseils, qui m'ont été très utiles, et sans quoi j'aurais stagné un moment.

J'ai donc réfléchi et je me suis dit, autant faire profiter de mes conseils, si cela peut aider j'en serai ravi, et je me dis qu'à l'époque, j'aurai eu bien besoin de ce guide.

Vous allez donc dans ce guide voir comment résoudre vos problèmes auxquels vous ne trouvez peut être pas de réponse, quels sont les principaux défauts des surfeurs (que vous avez peut-être) surtout lorsqu'on est débutants, comment les corriger, et quelles sont les techniques à mettre en place pour progresser rapidement, étape par étape. Bien sûr vous ne surferez pas comme Kelly Slater à la fin de la lecture de ce guide ☺ Mais votre niveau s'améliorera considérablement et vous serez sur la bonne voie pour progresser plus vite.

Evidemment, ce guide ne s'adresse pas forcément aux surfeurs expérimentés ou ayant un bon niveau. Mais certains conseils permettront peut-être aux surfeurs pratiquant depuis un peu de temps de comprendre des erreurs récurrentes qu'ils effectuent lorsqu'ils veulent faire des manœuvres, et comment arranger cela.

Pour la lecture supplémentaire, vous pouvez vous rendre sur mon blog où j'ai publié certains articles qui permettront d'illustrer avec humour certaines étapes de ce guide ☺ Et également vous apporter des conseils sur d'autres problèmes.

Bonne lecture et bon surf à tous ;)

5 épreuves qui vous empêchent de progresser

Des situations qu'on a tous rencontrés un jour...

1) « Je n'arrive pas à prendre de vagues, ou seulement quelques-unes, et je suis toujours au mauvais endroit »

Le problème le plus récurrent lorsqu'on commence. Si l'on compare le ratio entre le temps passé à l'eau et le temps passé debout sur la planche, cela peut représenter parfois seulement 1% ! Cela tend à augmenter avec le temps et à mesure qu'on progresse.

Il existe un tas de raisons pour lesquelles on a du mal à prendre des vagues au début. Si vous souhaitez lire un « témoignage » plein d'humour sur cette preuve, je vous conseille de lire [L'odyssée du débutant](#) 😊 .

Celles que je relève le plus souvent sont :

- Le placement au large
- Le timing
- La rame
- Le placement sur la planche
- Le take-off
- La planche adaptée

Le placement au large

Les plus récurrentes sont un mauvais placement. En effet, le placement a une importance primordiale pour prendre une vague. Il faut donc apprendre à se placer au bon endroit au large, ni trop loin, ni trop près, sous peine de ne prendre aucune vague ou au contraire de les prendre sur la tête. Déterminer aussi où est le pic avant de vous mettre à l'eau. Pour cela observer les autres surfeurs, où ils se placent, et si tout le monde se déplace à un autre endroit, c'est probablement car le pic a bougé (dû à la marée et aux mouvements de sable), donc suivez les !

Le timing

Le placement et le timing sont intimement liés. Pour avoir la bonne vague, il faut être au bon endroit au bon moment. Il faut donc ramer en avance lorsque vous voyez la vague, afin d'être positionné au meilleur endroit possible lorsqu'elle arrive et avoir le temps de faire votre take off dans les meilleures conditions. Lorsqu'une vague arrive, vous voyez parfois certains surfeurs ramer vers le large. Cela sert à se positionner au bon endroit, éviter d'être « trop bas » et de risquer de la prendre sur la tête. N'hésitez pas encore une fois à les suivre lorsqu'ils vont vers le large.

La rame

Vous étiez placé au bon endroit, au bon moment, mais vous ne l'avez pas eu. Cela peut être causé par votre rame. Plusieurs problèmes sont possibles : soit vos bras ne sont pas assez rentrés dans l'eau et vous n'avez pas assez de puissance, donc veillez à bien rentrer les bras profonds dans l'eau. Soit vous ramez d'une mauvaise manière. Pour ma part pendant des années je pratiquais la « lambda » en ramant, c'est-à-dire que mon corps entier bougeait sur la planche quand je ramais, je glissais donc et je ne prenais aucune vitesse (mais j'étais persuadé de ramer de la bonne manière !). Pensez donc à garder le dos bien droit, seul les bras doivent bouger. Il faut bien rentrer les bras dans l'eau loin devant et terminer loin derrière, en accélérant la vitesse au fur et à mesure que la vague arrive.

Le placement sur la planche

Veillez à être bien positionné sur la planche, ni trop devant car sinon vous piquez du nez, ni trop derrière ou alors le poids est à l'arrière et vous n'arrivez pas à partir sur la vague. Si vous préférez mettre du poids plus en avant, compensez en cambrant bien le dos.

Le take off

Un mauvais réflexe qu'on a tous au début, c'est de se lever trop tôt. Vous croyez sûrement que c'était le bon moment pour se lever, ou alors vous avez peur de partir plus tard, de peur de planter. Du coup vous restez en haut de la vague, la lèvre vous passe dessus et vous enragez ! Tout le monde passe par là ! La plupart du temps il vous manquait juste 2 ou 4 coups de rame supplémentaires pour partir. Attendez d'avoir l'arrière de la planche qui se lève pour faire votre take off.

Pour être sûr que vous partez bien dans la vague et évitez d'être dans la précipitation (ce qui vous fait perdre l'équilibre souvent), attendez un petit peu entre le dernier coup de rame et le take off. 2 secondes suffisent et cela vous permettra de vous lever dans de bonnes conditions.

Souvent aussi au début, on a tendance à regarder derrière lorsqu'on rame, de peur que la vague nous casse dessus. Mais cette méthode s'avère contre-productive et on part dans de mauvaises conditions ! Pensez donc à regarder devant vous et faites confiance au feeling, c'est-à-dire que vous devez vous mettre debout quand vous sentez que la vague lève votre planche.

La planche adaptée

Élément essentiel pour bien apprendre, posséder la planche qui vous correspond ! Lorsqu'on est débutant on commence avec de grandes planches. De plus en plus les écoles proposent des planches en mousse, pour des raisons de sécurité, et pour leur stabilité, et j'avoue moi-même pour les avoir essayées qu'elles peuvent vraiment être sympas !

On a aussi tendance souvent à se surestimer et à vouloir diminuer la taille de la planche trop vite (pour avoir l'air cool :p). Je vous invite à lire pour illustrer cela [Le syndrome Kelly Schlacker](#). On se retrouve avec une planche trop petite, avec laquelle on n'arrive pas à prendre de vagues. Pour l'avoir fait, je sais de quoi je parle ! N'hésitez pas à garder un bon moment votre planche évolutive et à bien apprendre sur un mini-malibu, qui permet d'avoir une bonne stabilité et du volume.

Et si vous voulez passer à une planche plus courte, essayer de compenser avec du volume pour garder quand même de la flottabilité. N'hésitez pas à aller dans un surf shop pour en discuter avec un professionnel. Mieux vaut avoir une grande planche avec laquelle vous prenez plein de vagues, même si vous n'avez pas le contrôle d'un short board, plutôt que de passer son temps à galérer !

2) « Je tombe tout le temps »

Vous avez tout fait comme il vous a été conseillé, mais impossible de partir, ou alors vous tombez dans la vague et vous ne comprenez pas pourquoi.

Comme je l'ai précisé juste au-dessus, le timing et le placement ont une importance primordiale pour bien surfer. Vous ne comprenez pas pourquoi vous plantez à chaque fois. Vous pensez que vous êtes trop en avant sur la planche donc vous reculez, vous reculez, mais rien n'y change vous prenez toujours la vague sur la tête ! Je le sais car je suis passé par là aussi. Le problème est que vous êtes probablement trop bas au large et donc la vague vous casse dessus lorsque vous ramez ! Essayez

de vous placer plus loin, de ramer à l'avance lorsque vous voyez une vague pour avoir assez de vitesse, surtout si vous avez un longboard ou une planche de débutant (mini-malibu, planches en mousse...). Les planches plus grandes permettent de partir plus tôt et de plus loin, de plus cela vous donnera plus de temps pour bien vous positionner, sans précipitation. De plus partir plus tard lorsque la vague commence à creuser devient plus dur car il faut engager son take off et son virage beaucoup plus rapidement. Ou bien vous partez en arrière et perdez l'équilibre. Pour éviter cela il faut bien mettre le poids sur la jambe avant, afin de bien coller à la vague et de contrôler votre glisse.

Un autre problème récurrent est le regard. On a souvent tendance à regarder sa planche lorsqu'on l'on rame, et même ses pieds quand on est sur la vague. Résultat : perte d'équilibre et on tombe direct ! (je peux en parler longuement ^^). Veiller à bien regarder devant vous lorsque vous ramez, mais aussi lorsque vous êtes sur la planche. On verra plus tard l'importance du regard pour bien partir de côté.

3) « Je pars tout droit sur la vague »

Vous avez un bon timing, vous partez comme il faut mais impossible de tourner, ou alors vous tournez en bas en fin de vague, mais du coup vous avez perdu toute la vitesse et la vague continue sans vous !

Encore une fois, l'élément déterminant est le regard !

En premier lieu, la lecture de vague est très importante. Il faut que vous arriviez à déterminer si la vague va casser vers la gauche ou vers la droite. Pour ça regarder où se trouve le pic de la vague, et chercher où se trouve l'épaule (le côté de la vague). Amusez-vous à observer les vagues et à essayer de deviner dans quel sens elles vont casser (dans l'eau ou sur le sable). C'est un très bon entraînement. Il y a cependant certaines vagues qui cassent toujours dans la même direction donc comme ça pas besoin de s'embêter à savoir si c'est un droite ou une gauche ! En général ce sont des vagues de récifs ou des point breaks.

Quand vous savez dans quel sens va casser la vague, il vous suffit de ramer en regardant dans ce sens. Ainsi si la vague casse à droite, regardez à droite quand vous ramez. Instinctivement au moment du take off, vos épaules vont tourner et la planche se mettra dans l'axe ! C'est pas plus compliqué que ça ! Pour l'avoir expliqué une multitude de fois à l'eau à d'autres surfeurs, je peux vous assurer que les résultats sont garantis !

Si la vague casse rapidement, un petit conseil en plus, lorsque vous ramez, mettez la planche un peu en biais afin de partir directement sur le côté.

4) « Je rame toujours sur les mauvaises vagues »

Vous avez le sentiment de ramer sur les mauvaises vagues, et du coup de louper les bonnes. C'est la lecture de vagues qui va vous permettre de travailler ça.

Les vagues arrivent par série de 3 à 5. Attendez donc les séries et évitez de ramer sur la première, surtout si tout le monde rame dessus, dites-vous qu'il y en a d'autres derrière, donc pensez plutôt à bien vous placer pour celles-là !

Vous avez du mal à prendre des vagues car il y a du monde et vous vous fatiguez pour rien à ramer sur tout n'importe et quoi. Concentrez-vous afin de trouver la bonne et d'ajuster par la même occasion votre placement. Sinon n'hésitez pas à vous mettre un peu plus bas et prendre les plus « petites » vagues, plus régulières, et où il y a moins de monde en général. Il vaut mieux prendre 10 petites vagues plutôt qu'une bonne en une session (selon moi), et cela évitera la frustration de louper les grosses au large où tout le monde se bat pour être dessus.

5) « Je n'arrive pas à suivre la vague, ou je ne vais pas assez vite »

Ca y est vous prenez des vagues, vous allez dans la direction, mais vous perdez rapidement de la vitesse et vous n'arrivez pas à la suivre.

Cela est probablement dû au fait que vous êtes passif sur la vague. En effet pour prendre de la vitesse et suivre la vague, il faut utiliser les différentes sections pour appuyer dans la pente et donner de la relance à la planche lorsque vous remontez, puis redescendre, et ainsi de suite ! Tout est dans les jambes, vous devez faire des flexions et appuyer lorsque vous descendez dans la pente, puis lorsque vous êtes en bas de vague, relâchez cette pression que vous avez exercée pour remonter. Le fait de relâcher cette pression va vous donner une vitesse phénoménale, c'est le système de la poussée d'Archimède, ou de même qu'un bouchon en liège dans l'eau sur lequel on va appuyer. Lorsque vous relâchez ce bouchon, il remonte à la surface à pleine vitesse, et bien vous devez faire la même chose avec votre planche ! Essayez de faire seulement quelques appuis bien placés et efficaces, plutôt que plein de petits aux mauvais endroits et de manière rigide. Pour plus d'efficacité, rentrez votre genou arrière (et évitez la position crapaud !) et mettez les épaules en avant, le résultat est sans appel !

Pensez plutôt à suivre la vague jusqu'au bout, afin de vous entraîner sur les prises de vitesse, à être actif, plutôt qu'à essayer de lancer des manœuvres et risquer de tomber. Commencez à faire des manœuvres quand vous êtes bien en confiance

2 EPREUVES SUPPLEMENTAIRES EN BONUS

6) « Je n'arrive pas à faire de manœuvres »

Il existe un tas de manœuvres différentes. Elles sont censées avoir une fonction dans la vague. La première et la plus importante, dont on fait souvent l'impasse, est le bottom turn. Cette manœuvre s'effectue en bas de vague, c'est le moment où vous devez relâcher la pression exercée pour remonter dans la pente ! Le premier bottom turn va déterminer le reste de la vague car il vous donnera la vitesse nécessaire pour la suivre dans les meilleures conditions, donc appliquez-vous sur celui-là ! Le floater vous permettra de passer au-dessus d'une section qui casse, sans quoi vous vous retrouvez dans la mousse, et ainsi de rattraper le déroulement de la vague. Un roller vous permet de votre rotation en haut de vague (en tapant la lèvre), afin de redescendre et reprendre de la vitesse. Le cut back vous permettra de revenir dans la zone d'impact si vous êtes trop éloigné du « curl » de la vague, afin de revenir dans la zone où se trouve la pente, et donc récupérer de la vitesse.

Pour assurer un maximum votre vague, tentez des manœuvres en fin de vague au départ. Le mieux est de tenter dans la mousse quand la vague se termine. On appelle cela un reentry. Au moins, si vous loupez la manœuvre, vous n'aurez pas de regret puisque la vague se terminait ! Et au fur et à mesure que vos manœuvres rentrent et que votre confiance augmente, lancez les plus tôt.

7) « Je tombe lorsque je lance mes manœuvres »

Cela est dû à différentes causes : l'endroit où on décide de lancer la manœuvre n'est peut-être pas le plus approprié, on glisse lors du changement de rail, on perd l'équilibre... Mais j'ai aussi remarqué qu'on a tendance à tomber car on « se regarde surfer » lorsqu'on fait une manœuvre ! On va vouloir en faire trop en donnant un coup de bassin, à appuyer sur les jambes et à regarder notre mouvement, alors que le simple fait de tourner le regard et les épaules va activer le reste, sans forcer. Pensez donc à votre regard et arrêtez de vous aimez 😊

Il est nécessaire d'y croire également. On a tendance parfois à lancer des manœuvres sans trop y croire et du coup, ça ne passe pas ! Dites-vous que ça va rentrer et vos résultats s'amélioreront de suite, le mental est la meilleure des armes.

Conclusion et ouverture

Vous voilà à la fin de ce guide ! J'espère que ces conseils sauront résoudre vos problèmes et vous seront utiles pour progresser en surf et prendre du plaisir rapidement.

Bien sûr ces conseils ne remplaceront pas un cours de surf individuel (ou collectif), mais je voulais partager avec vous ces notions, que je trouve très importantes dans le processus d'apprentissage, et qui je pense vous feront économiser du temps.

Il y a également beaucoup d'autres notions à apprendre pour profiter des joies du surf, comme les principes de sécurité et de priorité au large, mais aussi comprendre comment les conditions météorologiques ou encore comment choisir sa planche...Autant de points que nous verrons plus longuement sur chrisonthebeach.com !

Vous pouvez me soumettre vos commentaires ou questions sur la page du blog consacré au guide. Je serai ravi de vous lire et de vous répondre 😊 Et je vous invite à lire les autres articles du blog, qui sauront, je pense, vous intéresser ;).

Et après ça ?

Maintenant il s'agit de passer à l'action ! Donc prenez votre planche, waxez la et foncez :D

Il n'y a rien de mieux que la mise en pratique. Gardez en mémoire ces conseils pour les appliquer au mieux et n'oubliez pas que le plus important c'est de prendre du plaisir 😊



En attendant je vous dis à bientôt sur le blog et merci pour l'inscription à la newsletter !

Christophe