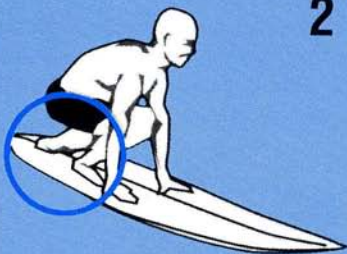


**Bon**  
*Correct*

**1**



**2**



S'exercer sur le sable à se lever d'un coup sans se mettre à genoux.

*Before getting to the water, it's a good idea to try some exercises on the beach.*



Avant d'aller à l'eau, exerce-toi à te mettre debout sur ta planche, sur le bord. Pose ta planche et enfonce les dérives dans le sable.

Fais comme si tu ramais et lève-toi d'un coup.

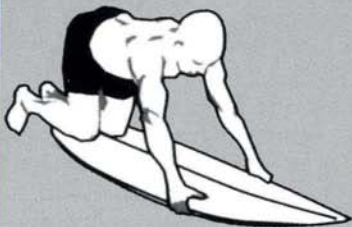
Ne jamais apprendre à se lever en deux temps, à genoux puis debout.

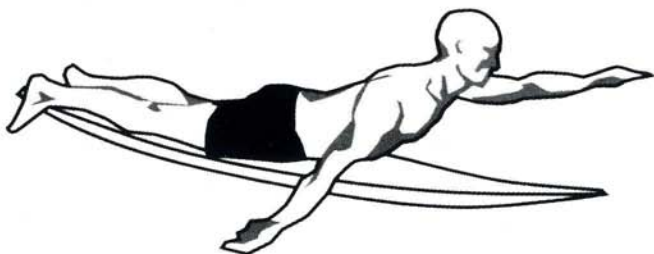
Mieux vaut tomber plus au début en t'obstinant à te mettre debout d'un coup. C'est essentiel pour progresser.

En te levant, répartis ton poids sur tes deux pieds, jambes fléchies et buste en avant pour maintenir ton équilibre et ne pas chuter en arrière sous l'effet du mouvement de la vague.

*Firstly, lay your surfboard on the beach and push the fins into the sand. Then lay down on the board and imitate paddling. Next, (in a single motion) bring yourself to stand on the board by gripping the rails and pushing down on the board with your arms. It's important that you go from lying down to standing in a single motion. Do not go to your knees and then to your feet. If you keep this in mind it will ensure you learn to find the "sweet" spot for the position of your body a lot faster.*

**Mauvais**  
*Incorrect*





Bic Sport Surfboards

Pour bien ramer, répartir le poids de ton corps sur la planche.

Tête relevée mais sans cambrer trop le dos.

Pour que l'avant ni ne s'enfonce, ni ne soit trop relevé.

Tes épaules doivent être environ à hauteur du tiers avant de ta planche. Une bonne position de rame est très importante. Tu la sais bonne en sentant ta planche bien filer sur l'eau. Garde les jambes serrées. Rame comme tu nages le crawl, en levant les épaules, en plongeant la main loin devant et en poussant plus fort sur la fin de ton coup de rame.

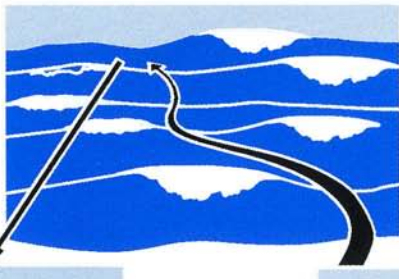
*To paddle correctly, you must balance your body's weight in the right position on the board. As a rough guide your shoulders should be approx. 1/3 of the way back from the nose while lying on top of your board. Remember to keep your head up and try not to arch your back. Good body position is important. You'll know it's right when you can paddle as fast as possible with the nose of the board only just remaining out of the water. Any further forward and you will nose dive and any further back and the tail will be to far under water, with the nose to far out of the water. Keep your legs together and paddle by raising your arms out of the water, reaching them out in front of you and pulling them through the water alternatively, left then right, not at the same time.*

# Aller au large, prendre une vague

## getting to, and catching the wave

Observe le déferlement des vagues et le courant.  
Attends une accalmie.  
Mets toi à l'eau à l'extrémité où la vague finit de déferler.  
Remonte au large en longeant, sur le côté extérieur, le déferlement.

*Before entering the water, watch the waves and currents for a few moments, waiting for a lull in the breaking waves.  
Enter the water where a wave has finished breaking and paddle out via the sides of the breaking waves.*



Pour les vagues de sable dont le déferlement parfois se déplace, il y a nécessité de passer la barre d'écume : en (quand on débute) s'accrochant, tête baissée, à sa planche, en (quand on progresse) enfonçant l'avant de sa planche (voir canard), et en se retournant sous l'écume (quand on est en longboard) en tenant fort sa planche par les rails.

**Attention** : en ramant, ne mets jamais ta planche de travers par rapport à la vague. Toujours garder la planche, l'avant vers le large.

Une vague se lève soudainement devant toi : tu plonges dessous en lâchant ta planche, mais fais attention à ce qu'il n'y ait personne derrière toi, sinon tu essayes de la retenir en tenant, au plus près, de la main ton leash.

Si tu est pris dans le courant (prends un repère sur la plage avant d'aller au large) et que tu ne t'en sors pas, prends une écume, rentre et repars à l'eau en amont du courant.

*For areas where there is a sandy bottom, waves often break in different ways, and it is necessary to pass through the foam of the breaking waves to the best position for catching waves.*

*- To do this when you are a beginner, simply paddle hard towards the broken wave gaining as much speed as possible, when the wave is directly in front of you, grip your board by the rails, put you head on the deck of your board and let the wave pass over you. Then continue paddling.  
- As you improve, you will learn to duck dive. Which we cover later.*

**Note**: *While paddling through waves, always keep the nose of the board pointed directly at the wave. Never allow a wave to reach you side-on while paddling out. If a wave suddenly breaks in front of you, let go of your board and dive under the wave making sure nobody is behind you and always ensure you use a good quality leash attached to your leg.*

*Always know where you are in the water by taking a mark on the land. If you find yourself in a rip taking you further away from the land. Do not panic, never separate yourself from your board and catch the white water back to the beach and move to a section further along the beach.*

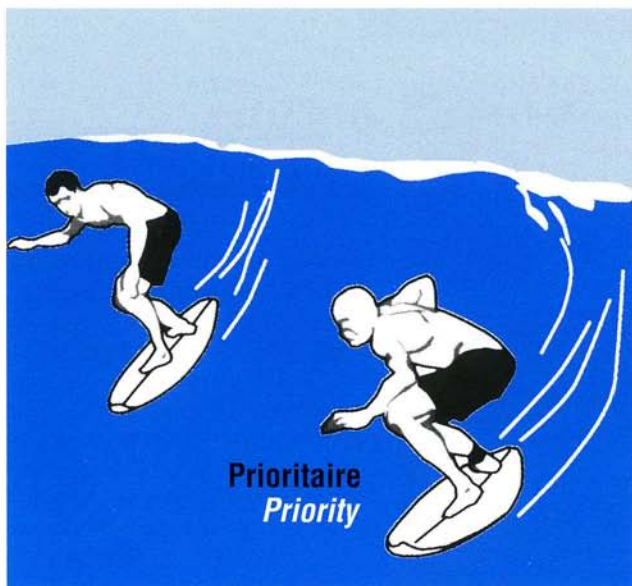
**Important :** le surfeur sur la vague a la priorité sur celui qui remonte au large. Si il y a risque de collision, tu dois te détourner du surfeur sur la vague, en passant sous l'écume. Tu débutes : entraîne-toi à te mettre debout et à commencer à tourner en démarrant avec l'écume de la vague.

Tu progresses : une fois au large, repère à l'horizon une houle qui arrive. Si la vague s'apprête à briser (à fermer) d'un coup sur toute sa longueur, laisse-la passer. Si elle s'apprête à déferler petit à petit vers la gauche ou vers la droite, démarre.

Pour partir : tu rames fort un peu avant que la houle arrive sur toi. **Et surtout quand tu sens qu'elle passe sous ta planche, continue de ramer.** La vague va plus vite que toi et pour qu'elle te prenne dans son mouvement, il faut toujours que tu sois en avance sur elle.

**Important :** A surfer riding a wave has the right of way over a surfer paddling out. If a collision looks inevitable while you are paddling out, dive under the wave to avoid the surfer coming at you.

For beginners the best way to learn to stand up and turn is to practice in the broken white water of the waves. As you improve, you will move further out to catch the waves before they have broken, watching the horizon for swell. The waves to catch here are those that break from left to right or right to left. Riding the wave as it breaks.



Si la pente de la houle est trop douce, c'est trop tôt pour démarrer (tu ne partiras pas). Si la vague frise, c'est un peu tard pour démarrer (tu partiras dans le vide).

**Important :** le surfer qui démarre le plus à l'intérieur du déferlement a la priorité. Tu dois lui laisser la vague. Avant de démarrer regardes toujours autour de toi. Si tu pars malgré tout, quitte vite la vague après ton virage.

When you have improved, and are ready for the unbroken waves. Start paddling well before the swell gets to you, bringing your speed close to that of the approaching swell. As you feel the swell rise beneath you, paddle harder. If the swell is quite flat with little slope, you are too early for the wave and no matter how hard you paddle you won't be able to catch it. If the wave is steep and almost about to break, you are too late and will end up riding the wave in the whitewater.



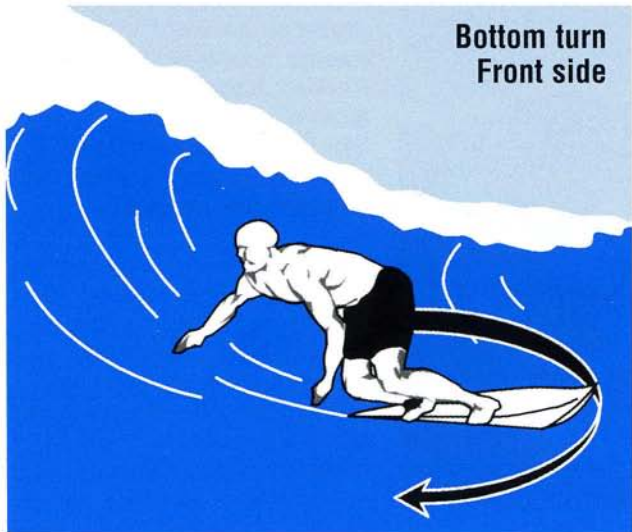
## Take off Front side



En ramant pour partir, tu regardes comment la vague va déferler et ouvrir. Une fois que tu te sens emporté par la vague, tu te mets debout d'un coup, jambes fléchies, le poids légèrement sur l'avant. **Garde ton corps compact dans la pente.** En te levant, tu fixes le bas de la vague, là où tu t'apprêtes à tourner.

*When paddling, look to see how the wave is going to break. Once you feel the wave carrying you with out the need for you to paddle, stand up right away, legs bent, with your body slightly forward. Keep your body compact and look toward the bottom of the wave and decide where you want to make your turn.*

## Bottom turn Front side



## Bottom turn

Lors de ton take off, tu as vu où tu voulais tourner : complètement en bas de vague si celle-ci déferle lentement, un peu avant dans la pente, si le déferlement est rapide.

*During the take off you must decide where you want to turn once you have got to your feet. If the wave is slow and sluggish, turn right at bottom of the wave to gain as much speed as possible. If it is fast and powerful, you will not need to turn right at the bottom, but a little earlier.*

Pour enclencher ton virage, tu fais pivoter le haut de ton corps en balançant tes épaules dans le sens du déferlement.

Dans la foulée de ce mouvement, tu appuies sur le pied arrière.

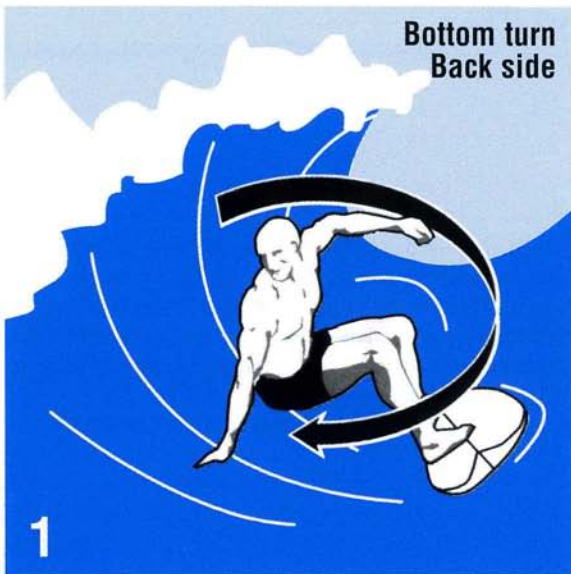
A mesure que ton corps pivote, ta planche se met sur le rail intérieur et le virage est amorcé.

A la sortie du virage, tu rééquilibres tes appuis entre le pied arrière et le pied avant et tu profites de la projection de ton bottom turn pour remonter dans la pente.

**Attention, pas de coup sec. Tu déploies ton mouvement à mesure que tu tournes.**

*To initiate your turn, pivot your shoulders in the direction you want to turn (towards the wave) while pressing on your back foot with a little more weight favoring the rail of the direction you want to turn. A good bottom turn is all about timing. Lots of practice will see you get it right.*

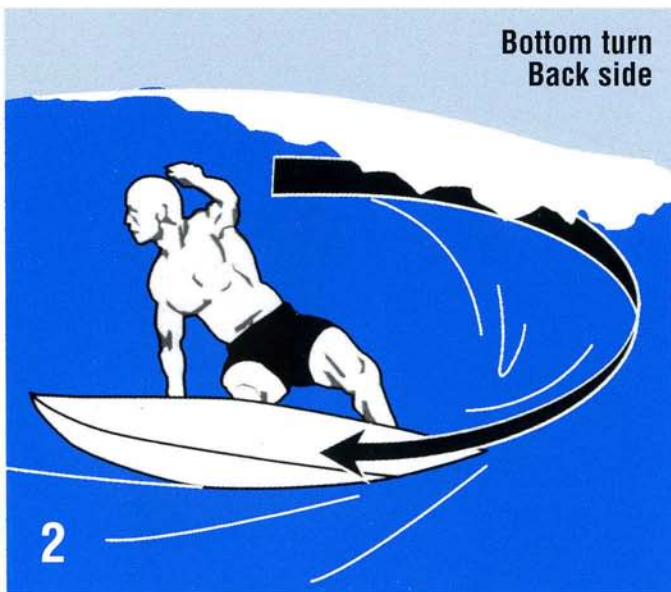
**Note: Avoid jerky movements. Make your movements smooth and even, it's much more comfortable, and looks better also.**



**Bottom turn  
Back side**



*Bic Sport Surfboards*



**Bottom turn  
Back side**

En tournant, tu fixes la crête de la vague, là où tu t'apprêtes à faire ton roller.

Bottom turn frontside, l'appui sur le pied arrière est contrebalancé par une légère projection du corps en avant.

**Bottom turn backside**, l'appui sur le pied arrière est renforcé par un léger basculement du corps en arrière.

*When planning a turn, look at the top of the wave, the area you want to turn towards.*

**Bottom turn front side:** put pressure on your back foot balancing your body which is bent slightly forward.

**Bottom turn backside:** the pressure on the back foot is reinforced by lightly leaning your body toward the back of the board.



En sortant de ton bottom turn, tu as le regard rivé sur le haut de la vague qui déferle devant toi. Quand tu arrives sous la crête, tout en appuyant sur le pied arrière, tu balances tes épaules dans la pente.

**Ce pivotement du haut de ton corps doit précéder ton virage.**

Déclenchant ainsi ton roller, ta planche tourne sur sa partie arrière.

A mesure qu'elle se redirige dans le sens de la pente, tu lâches ton appui arrière et bascules légèrement ton poids vers l'avant.

A la sortie de ton roller, tu es comme en position de take off.

*As you finish your bottom turn look toward the waves peak which will break in front of you.*

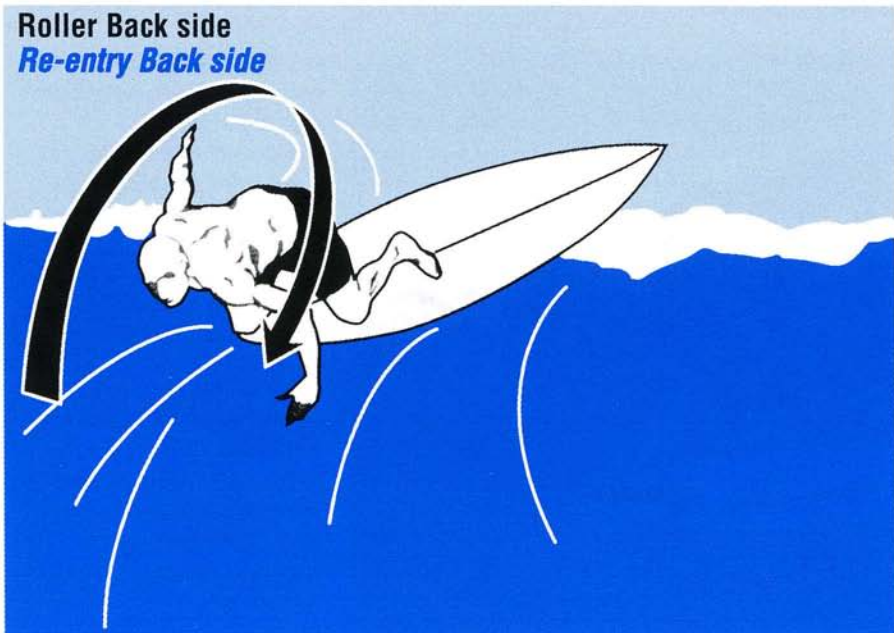
*When you are under the peak, push on your back foot and direct your shoulders toward the slope of the wave.*

*Your board will naturally follow the directions you point your shoulders and you will ride up the face of the wave.*

*As you move toward the top of the face, release the pressure on your back foot and move your weight forward slightly and direct the board down the face of the wave.*

*At the end of the re-entry you should be in the same position as you were when you took off on the wave.*

## Roller Back side Re-entry Back side



## Roller Front side Re-entry / off the lip

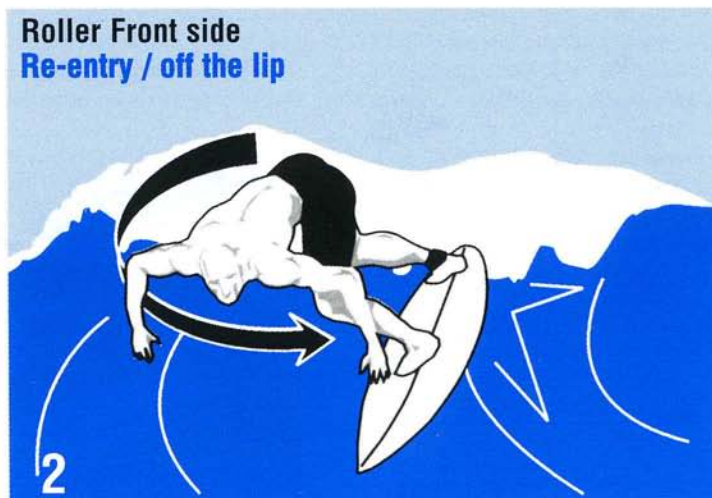


**Roller Off The Lip :** non plus un roller sous la crête, mais sur la lèvre de la vague. Le mouvement est le même, mais l'impact de la vague rend la manœuvre plus difficile. Pour bien tenir dans la redescente, tu dois être groupé à la sortie de ton roller, planche à plat en répartissant tes appuis sur les deux pieds.

### **Re-entry/off the lip.**

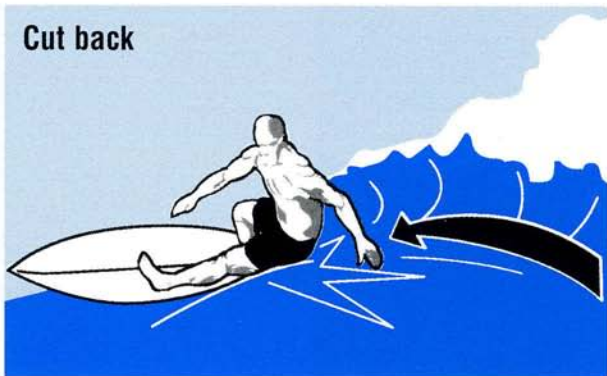
*This is a re-entry on the wave's lip. Same movement, but the wave's impact makes it harder to maintain balance during its descent. The key is good positioning at the end of the re-entry; board flat and balanced on both feet.*

## Roller Front side Re-entry / off the lip



# cut back

## Cut back



A la sortie de ton bottom turn, tu vois devant toi le déferlement s'affaisser. La face de la vague n'est pas assez verticale pour aller faire un roller. Alors tu décides de faire un grand virage sur la partie plus plate de la vague. Grâce à la projection de ton bottom turn, tu t'élances, en remontant un peu, loin devant

le déferlement. Une fois écarté sur l'épaule, tu fais pivoter le haut de ton corps en balançant tes épaules et tes bras vers l'intérieur de la vague. Tu amorces ainsi la courbe de ton cut back et tu appuies peu à peu sur ton pied arrière. Cet appui doit être dosé et continu pour que la planche se mette sur le rail intérieur sans déraper.

Pendant ton cut back, **tu as la tête et le regard tournés vers l'écume sur laquelle tu reviens.**

A mesure que tu tournes, ton corps bascule vers l'intérieur de la vague. Ta planche se remettant à plat sur la fin de la manœuvre, tu répartis alors ton poids sur les deux pieds. sorti de ton cut back, tu arrives sur la mousse. Juste avant de la percuter, tu fais un contrevirage, comme un bottom turn mais plus sec, pour te remettre dans la direction du déferlement.

*As you finish your bottom turn, the breaking wave flattens out and the wave's face is not sloped enough to go for a re-entry. A good option here is a cut back. A wide turn on the flat part of the wave, which will take you back to the breaking section of the wave. With lots of speed from the bottom turn, ride as high on the breaking wave as possible then pivot your upper body throwing your shoulders and arms back towards the inside of the wave while adding progressive pressure to your back foot, driving the board on the inside rail.*

**Once you are halfway through the cut back, focus on the lip of the wave.**

*As you are turning, your body rocks towards the wave's inside. You release the back foot pressure, your board becomes flat again and you re-adjust your weight over the center of the board.*

## Cut back



Figure reine du surf, le tube nécessite une vague creuse, c'est-à-dire déferlant sur peu de fond. Les vagues de sable, à marée basse, sont souvent creuses. Un autre atout pour que la vague soit creuse, est le vent soufflant de terre (off shore). A la différence des autres manœuvres, le tube n'est pas tant une question de mouvement que de placement dans la vague. Après ton bottom turn, la vague commence à déferler sur 3 à 4 m devant toi.

Pas question d'aller faire un roller. Projeté par ton virage, tu te mets en travers, dans le sens du déferlement, à peu près à mi-pente. En te plaçant ainsi tu avances un petit peu sur ta planche, pour aller plus vite, les pieds légèrement sur le rail intérieur pour que celui-ci accroche dans le creux de la vague. Tu t'accroupis en ramenant tes fesses sur tes mollets, et non pas en pliant seulement le haut du corps. A ce moment-là la lèvre passe par-dessus toi et tu laisses glisser en conservant l'avant de ta planche bien dans l'axe du déferlement grâce à un savant dosage de ton appui arrière.

Si la lèvre te tombe dessus, grâce à ta position bien groupée et à ta vitesse, tu peux résister à l'impact... en considérant que la vague n'est pas trop méchante. Après c'est une affaire de pro !

Important dans le tube : **avoir une bonne trajectoire dans la vague**, ni trop haute pour ne pas être aspiré par le déferlement, ni trop basse pour ne pas recevoir la lèvre sur le coin de la figure.



*A "Barrel" or tube requires a hollow, wave that breaks in shallow water. Sand bars at low tide often provide nice hollow waves and barrels in offshore wind conditions. Contrary to other surf moves, a barrel is more of a position on the wave than an actual move. After your bottom turn, the wave starts to break in front of you. With lots of speed, move across the direction of the breaking wave, stepping forward to increase speed with feet positioned slightly more towards the inside rail, gripping the face of the wave. Crouch down, with your backside on your calves. At this time the lip should be just above. Let the board glide, consistently gripping the face of the wave with the inside rail.*



# floater

La vague va fermer devant toi, et le floater consiste à passer par-dessus pour rattraper le déferlement qui ouvre. Tu te places de travers à hauteur de la crête.

Puis tu t'allèges de la planche, et tu fais passer celle-ci sur le dessus de la crête au moment où la vague déferle. Tu es alors sur le dessus de la vague, un peu en apesanteur. A ce moment-là, tu diriges ta planche vers le bas et tu retombes avec l'écume en la devançant un peu pour éviter l'impact de l'explosion de la vague.

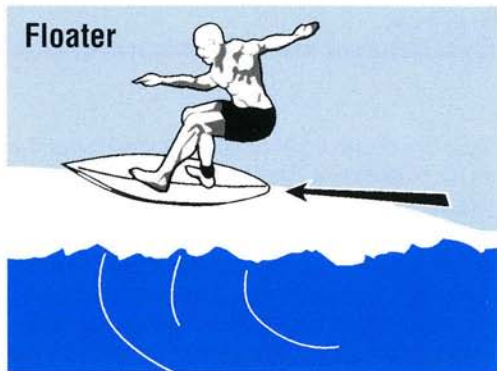
**La réussite de ton floater réside essentiellement dans la vitesse que tu as prise avant de te lancer sur le dessus de la vague.**

**Le floatie :** même figure plus facile consistant à passer seulement sur l'écume de la vague qui ferme.

*If the wave you are on looks like it is going to closeout in front of you it's a good time for the "Floater". Which will see you going over the lip and on the top of the breaking wave and hopefully catching up with a re-opening section of the wave, or otherwise riding it down to its white-water. Surf across the face of the wave. When you feel it is about to closeout direct your board over the lip. As the lip comes over and breaks you will find yourself on top of the breaking wave. Ride along the wave as it breaks either re-entering where the wave opens, or dropping down onto the white-water of the broken wave.*

***The success of your floater depends on the speed have as you move over the lip of the wave.***

## Floater



# snap back

Parfois il est utile de se freiner pour se replacer vite au cœur du déferlement. Le snap back est un peu comme un cut back, mais plus sec et plus rapide.

A la limite, l'appui sur le pied arrière, très fort, précède le pivot des épaules. La planche tourne sur place en même temps que ton corps. Le virage se fait plus avec la planche à plat que sur le rail. Poussé à l'extrême, l'arrière de la planche dérape. (C'est le tail slide des pros d'aujourd'hui).

En léger contretemps à la sortie de ton snap back, mais calé près du curl, tu bascules ton poids vers l'avant et tu relances ta planche dans le sens du déferlement.

*Sometimes, you need to slow down when in the middle of a breaking wave, to avoid getting too far in front of it. The "snap back" is like a cut back maneuver but faster. First, pressure on the back foot is required, followed by the pivoting of your shoulders in the direction you want to snap back. The board will turn by itself as you turn your body. This turn is made more with the flat of the board than with its rail. If you are too extreme, the tail will slide. This move will slow you down somewhat but also get you back to the curl of the wave, the part of the wave with the most energy. Push your weight forward and you re-launch the board in the breaking direction.*

## Snap

