

Bic Sport Surfboards

Go surfing !



er 10' short board 6'7" evolution 6'10" mini malibu 7'3" natural surf 7'9" classic longboard 9' nose rider 10' short board 6'7" evolution 6'10" mini malibu 7'3"

le surfbook BIC Sport
essentiel pour apprendre et progresser

the BIC Sport Essentials of surfing booklet
the way to learn and progress

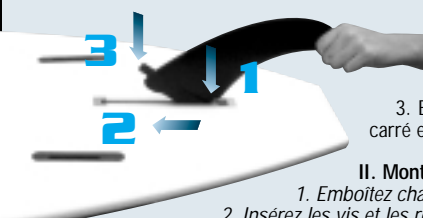


BIC Sport

Vous avez choisi un surf Bic Sport, nous vous remercions de votre confiance. Vous avez acheté un produit de qualité fabriqué par le plus grand fabricant mondial de surf. Shapés par Gérard Dabbadie et Bob Pearson deux shapers de renommée mondiale, les surf Bic Sport sont moulés dans des conformateurs qui garantissent la reproduction exacte du shape d'origine. Les matériaux utilisés ont été choisis pour leur solidité et leur durabilité. En cadeau de bienvenue, nous vous offrons ce surfbook qui vous aidera dans vos premiers surf et vous permettra de progresser plus vite. Bon surf !

Congratulations on your choice of a BIC Sport Surfboard and thanks for your confidence in our product. You have purchased a quality BIC SPORT product built by the world's most important surfboard manufacturer, BIC SPORT. Shaped by two of the world's most respected shapers Gérard Dabbadie and Bob Pearson, Bic Sport surfboards are molded in a stainless steel press, guaranteeing 100 % accurate reproduction of all dimensions true to original shape. The materials used have been chosen for their durability and their reliability. To help you progress with your surfing we provide you with this booklet. Use it and you will progress much faster with your first attempts at surfing. Have fun !

7'9" natural surf / 9' classic longboard / 10' noserider



I. Montage de l'aileron central (boitier US - Fig.1)

1. Introduisez le carré en laiton par l'arrière du boitier et faites le glisser vers l'avant, puis introduisez le talon de l'aileron par l'arrière du boitier ;
2. Faites glisser l'aileron vers l'avant de la planche ;
3. Basculez l'aileron et placez la vis qui doit s'engager dans le trou fileté du carré en laiton. Vissez à fond avec un tournevis plat.

II. Montage des twin fins (Fin Lock System - Fig.2)

1. Emboîtez chaque aileron dans son logement ;
2. Insérez les vis et les rondelles dans les puits de vis situés sur le pont.

3. Vissez avec la clé fournie dans le kit de visserie.

Fig.1

I. Installation of the central fin (US-finbox - Fig.1)

With your central fin you will receive three items. A fin, a screw and a brass slider.

1. Remove the screw and slider from the fin. Insert the brass slider into the central fin box at the hole at the rear of the box and push it to the front.
2. Take the rear of the fin and insert it into the same hole at the rear of the fin box then lever the fin forward, pushing the base of the fin into the fin box.
3. Insert the screw in the hole into at the front section of the fin base and screw into the brass slider situated in the front of the box.
4. Tighten with a flat head screwdriver.

II. Installation of the twin side fins (Fin-Lock System - Fig.2)

1. Place each fin in its box;
2. Insert a screw with washer into each of the two holes located on the deck of the board.
3. Tighten the screw into the fin with the surf key supplied in the screw kit.

7'3" mini malibu / 6'10" evolution / 6'7" shortboard

Montage des ailerons thruster (Fin Lock System - Fig.2)

1. Emboîtez chaque aileron dans son logement ;
2. Insérez les vis et les rondelles dans les puits de vis situés sur le pont.
3. Vissez avec la clé fournie dans le kit de visserie.

Installation of the thruster fins (Fin-Loc System - Fig.2)

1. Place each fin in its box;
2. Insert a screw with washer into each of the three holes located on the deck of the board.
3. Tighten the screw into the fin with the surf key supplied in the screw kit.

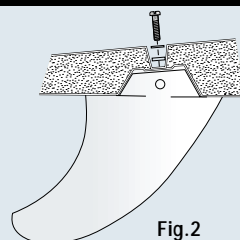


Fig.2

Avant d'aller surfer

1. Appliquez de la Wax (parafine spéciale pour le surf sur le pont du surf pour servir d'antidérapant. Renouveler l'application sur toute la surface à chaque sortie.
2. Montez le leash dans l'anneau situé à l'arrière du surf. Vous Ce lien entre la planche et votre pied est indispensable pour ne pas perdre son surf dans les vagues. Vous le trouverez dans tous les surfshops.

Before surfing

1. Apply surf wax to the deck of your board. Re-apply after every use.
2. You should always use a surf leash. To attach simply tie the surf leash (according to the manufacturers instructions) to the ring located at the rear, on the deck of your board. This link between you and your board is essential for safety reasons and also to ensure you do not loose your board. You can purchase a surf leash at any surf shop.

Règles d'or

Le surf te fascine, le surf t'attire, te passionne. Voilà un manuel technique pour progresser. Comme toute leçon donnée sur le papier, c'est plus facile à dire qu'à faire. Mais sois persévérant. Surtout en pratiquant, essaie de sentir les réactions de tes mouvements, de ta planche, de la vague. Reviens alors sur les conseils donnés ici. Et petit à petit cela deviendra instinctif. Le plus dur pour progresser en surf, c'est que le temps de pratique, de glisse sur la vague, est très court, quelques secondes. Et en surfant tu n'as pas le temps d'analyser ce que tu fais. Voilà pourquoi c'est un travail de longue haleine. Après la vague prise, repense à ce que tu as ressenti là où ça a marché, là où ça a loupé. Et petit à petit tes mouvements s'ajusteront. Exerce-toi à bien les déployer, car c'est comme cela que tu sauras prendre une bonne trajectoire sur la vague. Essentiel pour progresser.

Pour aller dans les vagues, il faut un minimum de condition physique. Le meilleur entraînement pour le surf, c'est la natation : le crawl, comme cela tu te fais les muscles des épaules et dans les vagues tu rames bien.

Le surf, c'est un sport qui se pratique en mer et même si tu n'es pas loin du rivage, celle-ci peut être dangereuse. Où que tu surfes, regarde bien un moment la mer avant d'aller à l'eau : comment sont les vagues, où en est la marée, où sont les rochers, comment se déplace le courant. Si tu ne connais pas l'endroit, n'hésite pas à demander conseils auprès d'autres surfers. Tant que tu n'arrives pas en terrain conquis, tu arriveras toujours à trouver des surfers aimables.

Quand tu surfes, n'attends pas d'être à bout de force pour rentrer. Dès que tu sens que tu es fatigué et que tu as froid, sors de l'eau. Mieux vaut surfer plusieurs fois pas trop longtemps que rester des heures d'affilée dans les vagues.

Quand il y a des vagues pendant plusieurs jours et que tu en profites, mange le soir des sucres lents (pâtes, riz...), c'est mieux que de prendre une barre de chocolat avant d'aller à l'eau.

Le surf est plus une course de fond qu'un sprint.

Le surf, ce n'est pas que prendre des vagues. C'est aussi toute une atmosphère océane. Fais-toi plaisir en étant un peu contemplatif dans l'eau.

De même le surf, c'est une culture, une histoire, un mode de vie, un esprit, une certaine éthique, une attitude envers la nature...

Sois y sensible, tu t'émerveilleras encore plus.

Quand, dans les vagues, il y a de bons surfers avec toi, ne râle pas parce qu'ils prennent beaucoup de vagues. Observe-les plutôt. Remarque leur position dans les manœuvres, comment ils enchainent celles-ci où ils se placent dans la vague, comment ils démarrent... Inversement, ne reste pas assis sur ta planche à attendre.

Bouge, rame, glisse toi entre les surfers, c'est comme cela que tu saisisras ton tour, que tu auras ta vague. Et si tu vois un spot sans trop de monde, même si les vagues sont un peu moins bonnes, vas-y. Last but not least, que tu sortes de l'eau ravi ou déçu (le surf, c'est un mélange de frustration et de grande joie), sache que ça vaut toujours le coup d'aller à l'eau (à moins que cela soit dangereux).

Maintenant bon surf et j'espère que ce manuel t'aidera à t'éclater...

Remerciements à SURF SESSION

The golden rules

Since its inception, surfing has fascinated some and been the great passion of others. This booklet is designed to help you learn more about how to surf. You will find that surfing can be great fun. Just remember the key to being able to surf is patience and perseverance.

After you have read these instructions and had some practice, go back and re-read these guidelines step by step. You only get to ride a wave for a few seconds which makes learning and practicing a little tough. It is hard to analyze what you are doing in just a few short seconds. Getting started and improving your surfing technique can be a little tricky.

Try to analyze your ride, how it felt, how you can adjust your stance, where and when is it best to hit the wave. Step by step you will adjust your movements and improve your surfing technique.

It's a good idea to be in good physical condition to surf.

If you are you'll enjoy it a whole lot more and learn faster. Develop your shoulder muscles. The best training for this is swimming. Freestyle will help develop your muscles and give you strength to paddle.

Surfing, like any activity in the ocean can be dangerous so you must take precautions. Before going out to surf, check the tide and local weather conditions and find out about the area you are surfing in: are there rocks, is there a current, etc. If you don't know a particular area, do not hesitate to ask other surfers or local riders of the area. Surfing is a sport of endurance. Do not surf to the point of exhaustion. You might not have the strength to paddle back to shore. When you start to feel tired cold, or both, head back to shore and be sure to eat properly before and after surfing.

Surfing has its own culture and spirit. To some surfing is a way of life. It has a history of a sensitive attitude towards the environment. Be aware of this and don't abuse the area you surf in.

When surfing, take a look at other surfers and how they surf. Look at their position on the board, how they maneuver on the wave and take note of where they take off from. This is an excellent way to help your learning.

While waiting for a wave, make sure you move around, paddle and position yourself between other surfers, this way you can pick your wave and handle it with more confidence. If you see a spot without too many people and a good wave comes along, go for it!

When you finally come out of the water, either happy or disappointed (surfing is a mix of frustration and fun), remember that just being in the ocean is in itself one of life's greatest experiences.

Please be advised that this brochure is not comprehensive.

Bic Sport recommends surf lessons by locally authorized surf schools.

Special thanks to SURF SESSION



choix d'une planche *choosing your board*



Le choix d'une planche dépend de ton gabarit et de ton niveau.

Tu es adulte et tu débutes : prends une planche qui flotte, donc assez épaisse et assez large. (ex : Natural Surf)

Tu es adulte et tu progresses : prends une planche qui te porte bien quand tu rames, ayant une forme un peu plus effilée (ex Classic Longboard 9').

Tu grandis et tu débutes : prends une planche un peu grande mais que tu peux porter. (ex : Evolution)

Tu grandis et tu progresses : prends une planche assez fine et effilée, mais qui te porte pour ramer et manœuvrer tout en glissant bien. (ex : Shortboard 6'7")

When choosing a board, it is important to consider your height, weight and ability level.

If you are an adult just starting out, look for a board that is relatively thick and wide, something that will float you well. As you progress, you will look for a board that can carry you paddle but with sharper edges/rails.

If you are an adolescent just starting out, a board that is a little larger in height than you is best suited, with enough volume you float you on top of the water when not moving.

As you progress, you'll want to look for a board that is a little thinner with sharper rails. With a little less volume, but more maneuverability on the wave.

Principes de base de la forme d'une planche.

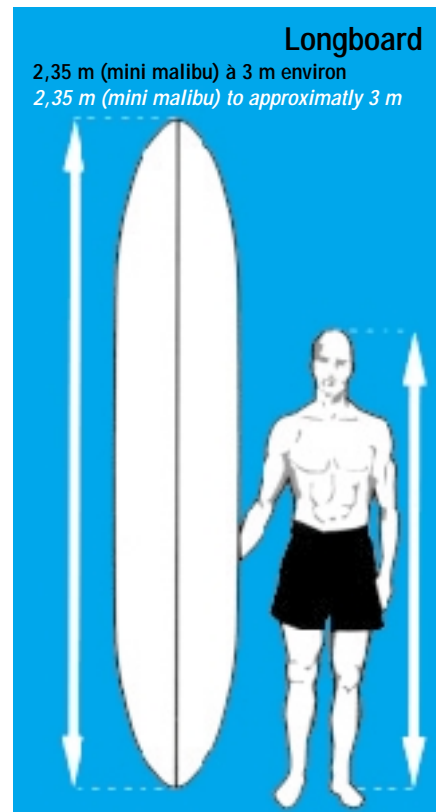
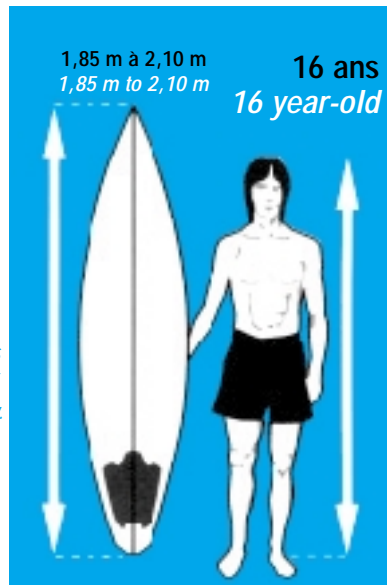
En regardant la planche de profil, tu as le **rocker**, la courbe verticale. Un rocker prononcé (banané) est synonyme d'une planche manœuvrante. Un rocker tendu (plus plat) est synonyme d'une planche plus rapide, plus glissante mais plus dure à tourner.

En regardant la planche du dessus, tu as l'**outline**, la forme générale de la planche. Un outline plutôt rond et large convient pour des vagues petites et molles. Un outline plutôt effilé et étroit convient pour des vagues creuses et puissantes.

Basic rules about the board shape.

Take a look at the side profile of the board and you will see what is known as the rocker line. It's the curve in the tail and the nose looking from the side of the board. A board with pronounced rocker is maneuverable and turns easily. A flat rocker means the board will be fast but a little harder to turn.

Look at the board's outline. A wide outline is good for smaller waves. A narrow outline is better for larger, more powerful waves.



En serrant de la main le bord de la planche, tu sens l'épaisseur et la forme du rail. L'épaisseur doit convenir à ton poids. La forme du rail est plutôt ronde pour débiter, aiguë pour des vagues creuses, et arrondie sur le dessus puis carrée sur le dessous (boxy) pour plus de nervosité dans la planche.

L'arrière (**tail**) est plus large pour des vagues molles, plus étroit pour des vagues creuses, rond (plus glissant) pour des manœuvres plus douces, carré (plus accrochant) pour des manœuvres plus sèches.

While holding the board you will feel its edge, its thickness and the shape of the rail. Your board's thickness should be relative to your weight. The heavier you are the thicker the board should be. The rail's shape should be rounded for beginners, is usually sharper for more powerful waves and rounded on the top then squared at the bottom (boxy) for quick maneuverability.

The tail of the board is usually wide for smaller waves, and narrow for big waves, while being round for soft, slow maneuvers and square for quick, snappy maneuvers.

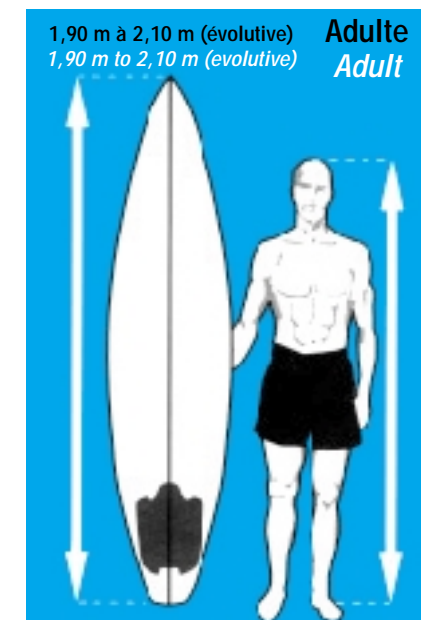
L'avant (**nose**) est plus relevé pour des enchaînements de manœuvres radicales en appui sur l'arrière. Il est plus plat pour des trajectoires plus glissées en appui sur l'arrière et le milieu de la planche. Il est plus effilé pour faciliter le passage du canard (voir p 17).

Attention : c'est la nuance infinie, souvent à 2 ou 3 mm près, de la combinaison de ces principes de base qui fait la diversité des planches et leur adéquation par rapport à ton poids, ta taille, ton niveau, le type de vagues surfées et à terme ton style.

* Données variables pour des vagues allant de 0,50 cm à 2 m.

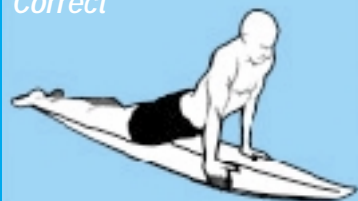
You will see the nose of the board has lots of rocker. This is to allow for easier maneuverability achieved by the rider putting pressure on the tail of the board and leaning in the direction he/she wants to go. The nose is also thinner than the mid-section of the board to allow for easier duck diving.

When choosing a board, you should consider all the above factors, and speak to your local surf shop or school before buying. After you have done this you will have all the information to ensure you find a board that suits your body and your surfing ability.



Bon
Correct

1



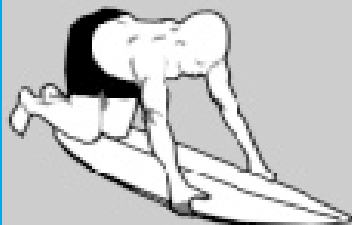
S'exercer sur le sable à se lever d'un coup sans se mettre à genoux.

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



2

Mauvais
Incorrect



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.

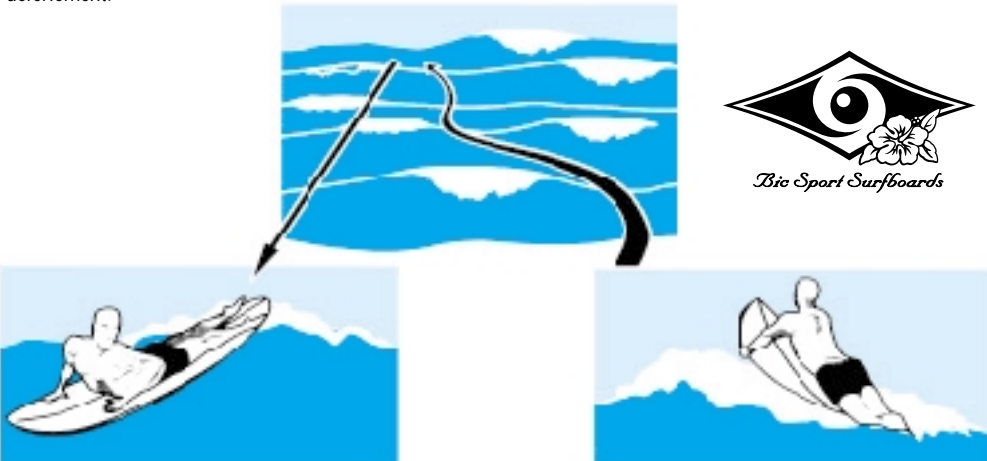
Firstly, lay your surfboard on the beach and push the fins into the sand. Then lay down on the board and imitate paddling. Next, (in a single motion) bring yourself to stand on the board by gripping the rails and pushing down on the board with your arms. It's important that you go from lying down to 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.



Pour bien ramer, répartis le poids de ton corps sur la planche.
Tête relevée mais sans cambrer trop le dos.
Pour que l'avant 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 too far under water, with the nose too 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.

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.



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 es 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.

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.

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 your 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.

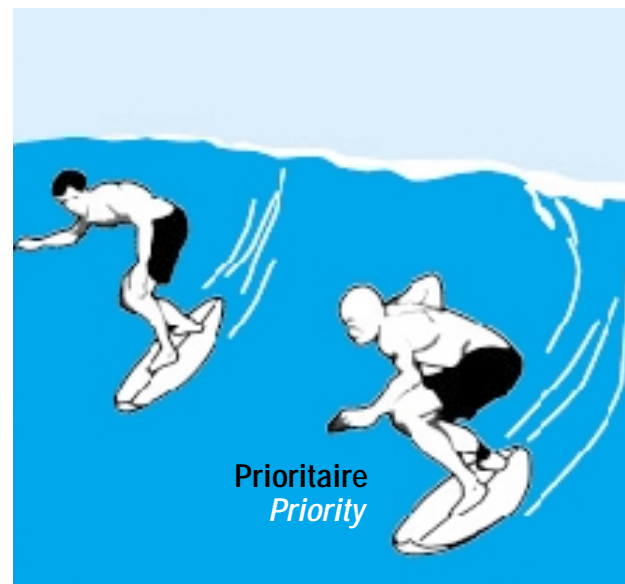
Important : le surfeur sur la vague a la priorité sur celui qui remonte au large. Si il y a risque de collision, tu dois te détourner du surfeur sur la vague, en passant sous l'écume.
Tu débutes : entraîne-toi à te mettre debout et à commencer à tourner en démarrant avec l'écume de la vague.

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 step and almost about to break, you are too late and will end up riding the wave in the whitewater.

take off



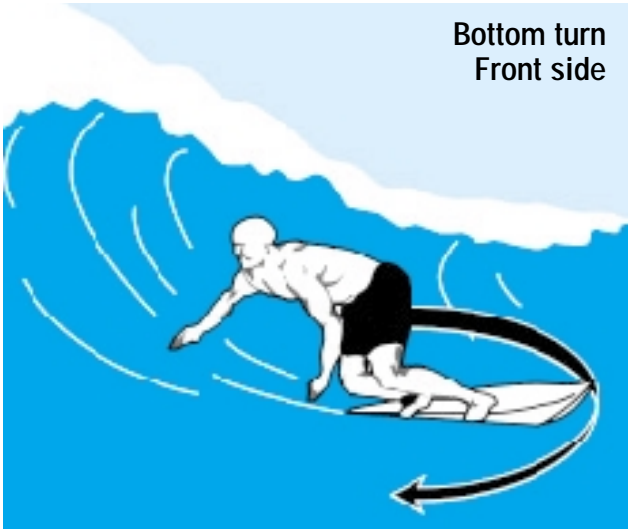
Take off Front side



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.

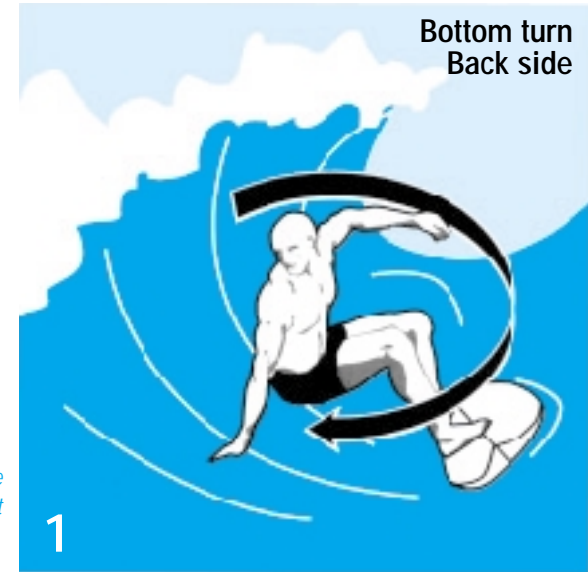
A la sortie du virage, tu rééquilibres tes appuis entre le pied arrière et le pied avant et tu profites de la projection de ton bottom turn pour remonter dans la pente.

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

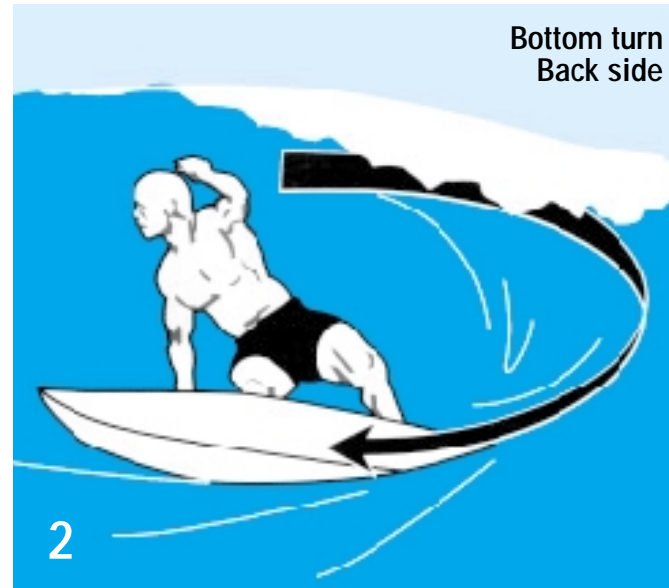
To initiate your turn, pivot your shoulders in the direction you want to turn (towards the wave) while pressing on your back foot with a little more weight favoring the rail of the direction you want to turn. A good bottom turn is all about timing. Lots of practice will see you get it right.

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

Bottom turn Back side



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

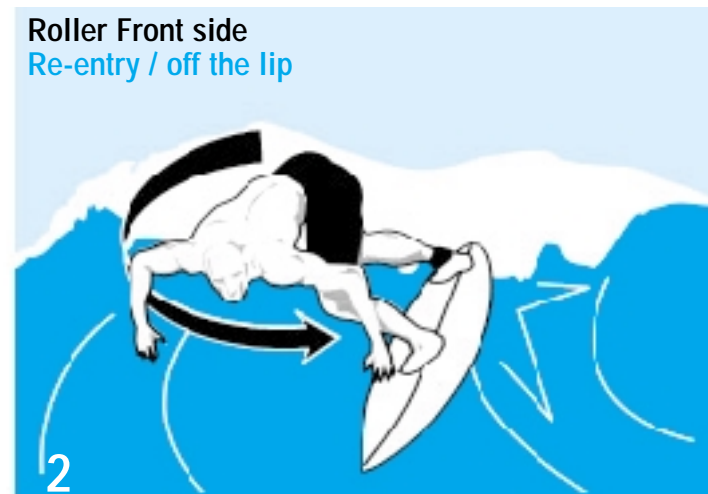
Roller Off The Lip : non plus un roller sous la crête, mais sur la lèvre de la vague. Le mouvement est le même, mais l'impact de la vague rend la manœuvre plus difficile. Pour bien tenir dans la redescente, tu dois être groupé à la sortie de ton roller, planche à plat en répartissant tes appuis sur les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



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 déraiper.

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 lèvres 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.

Tube Barrel



floater

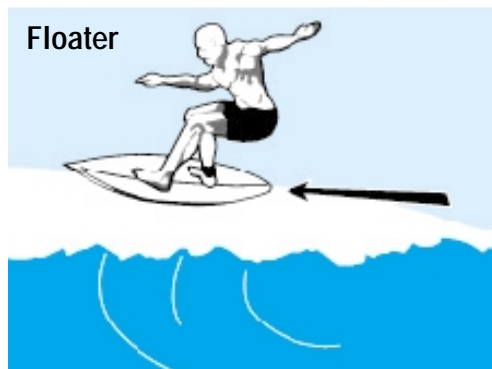
La vague va fermer devant toi, et le floater consiste à passer par-dessus pour rattraper le déferlement qui ouvre. Tu te places de travers à hauteur de la crête. Puis tu t'allèges de la planche, et tu fais passer celle-ci sur le dessus de la crête au moment où la vague déferle. Tu es alors sur le dessus 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.



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.



canard

duck dive



Quand tu nages, pour passer les vagues, tu plonges dessous.

Le canard, c'est la même chose, mais avec ta planche. Au début c'est un peu difficile, on se fait plus remuer par a vague qu'on n'arrive à la passer. Mais après c'est très efficace.

Tu rames face à la vague (écume ou mur d'eau). Tu ne t'arrêtes pas. A 2 m du point de rencontre, tu saisis ta planche en serrant les rails du tiers avant et tu t'enfonces sous l'eau en appuyant fort sur les bras.

Dans le même mouvement tu ramènes ton genou (celui de ta jambe d'appui naturel) sous ton bassin. Tu pénètres ainsi dans l'eau, une jambe groupée, l'autre tendue derrière. A la fin de ton piqué sous l'eau, tu pousses sur ton genou tout en relevant l'avant de ta planche. Sous l'effet de la poussée, tu ressorts de l'autre côté de la vague.

Il est important de ne pas ressortir trop tôt, sous peine d'être emporté par les turbulences de la vague.

Une planche effilée à l'avant et pas trop épaisse facilite le canard.

The duck dive allows you to pass underneath waves while paddling out. Avoiding the wave pushing you back to shore. The first few times you try these they are very difficult. Once you get the move down it comes in handy and is an essential part of surfing. Paddle toward the wave you want to duck dive. About 7 feet from the approaching wave hold your board by its rails and push down on it with your arms as you would when taking off on a wave. This will sink the board as deep as possible into the water. As you do this bring one knee up under your pelvis and place it on the deck of the board. Here the board is held under the water by the pressure of your two hands and knee. Before the wave passes over you, pull yourself down onto the sunken board. Once it has passed, transfer all your body weight to your bent knee and pull up with your arms. This action will force the board up behind the passed wave. A board with a narrow front is easier to maneuver in the Duck Dive.



Bio Sport Surfboards

Inévitable que tu sois pro ou débutant ! Rien d'autre à faire qu'à laisser faire.

Inutile de te débattre sous l'eau, tu grilles de l'oxygène pour rien. C'est seulement une fois que l'impact de la vague est passée, que ton corps s'est stabilisé que tu peux faire quelques brasses pour remonter plus vite. En général tu ne restes pas plus de 10 secondes sous l'eau, mais cela peut paraître long, car cela n'a rien à voir avec une apnée dans ta baignoire. Quand c'est gros tu peux rester jusqu'à 15, 20 secondes, mais on n'en est pas là.

Quand tu sens que tu vas chuter, essaie de tomber dans la vague, une façon d'éviter l'impact de la lèvre et d'être pris dans l'eau de la vague quand il n'y a pas beaucoup de fond.

Wipe out



longboard

Jusqu'à la fin des 60's, la planche de surf oscillait entre 3 m et 2,80 m de long et frisait souvent les 10 kg et plus. Pour avoir plus de maniabilité, surfers et shapers ont fait évoluer, durant les 70's, la planche en la raccourcissant pour arriver au début des 80's au thruster de 1,80 m. Cependant cette évolution du surf permettant plus de manœuvres sur la vague n'était pas du goût de tout le monde. Certains surfers restèrent très attachés au longboard des 60's et au style de surf qui lui est propre, beaucoup plus en glisse. Ainsi vers le milieu des 80's, le longboard a rejailli dans les vagues et depuis il connaît un réel attrait.

Both pros and beginners wipe out. It is unavoidable. When you do, just let go. Panicking and excessive movement in the water just wastes oxygen and strength. Relax and wait until after the wave's impact to regroup and float to the surface. A wipeout on a regular sized wave may have you under water for up to 10 seconds. Bigger waves can keep you down 15 to 20 seconds. If you know you are going to fall, try to fall into the wave and away from your board. This way you will avoid the impact of being struck by the lip of the wave or your board.

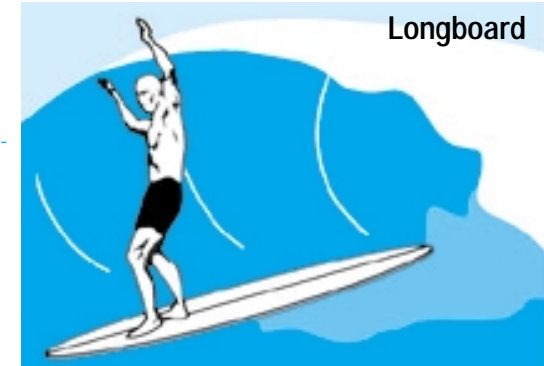
By the end of the 1960s surfboards were between 9'2" and 9'8" and weighed an average of about 22 pounds. Longboards make surfing more accessible for beginners and older surfers because of their length and extra volume. During the 1970s, boards became shorter for more maneuverability and in the early 1980s thrusters around 5'9" started to appear. Many surfers preferred the 1960s style longboard which stood for clean and fluid surfing. In the mid-eighties, the longboard reappeared and has since rapidly gained in popularity.

Il permet, par la portance qu'il offre, un accès plus facile à la pratique du surf, tant pour ceux qui débutent que pour ceux dont l'âge et la condition physique ne sont plus en phase avec les trusters très fins d'aujourd'hui. Bien que le mouvement des manœuvres soit le même, le longboard est une pratique différente du surf. En plus de tourner sur la vague, tu marches sur la planche. Tu vas sur l'avant pour faire un nose-riding, tu reviens sur l'arrière pour faire ton cut back en pliant la jambe arrière, le drop knee turn... Si la qualité principale du longboard est d'offrir une sensation de glisse indéniable, notamment dans les petites vagues, il est grand et encombrant. Dans l'eau fait très attention quand tu le lâches dans les vagues, il peut se casser ou cogner un autre surfer.

Et puis, important, comme il te permet de démarrer plus facilement et donc de prendre plus de vagues, veille tout de même à en laisser aux autres.

Even when the moves are the same, the longboard represents a different aspect of surfing. Riders turn on the wave but also walk the board. Moving to the front for a nose riding hang-10, and to the back, bending the back leg, for the drop knee turn, often, all on the same wave. While in the water, be very careful when you let the board go in the waves. It can be damaged or collide with other surfers. Always watch for and be courteous of other surfers, and as you improve don't ever forget to remember what it was like when you started. Leave some waves for the other surfers.

Longboard



dico surf

surf glossary

- Shaper :** de l'anglais shape (forme). Celui qui dessine et fait la planche.
The designer of the board.
- Off shore :** vent de terre qui lève les vagues.
wind coming from the shore which makes the waves pick up.
- On shore :** vent de mer qui écrase les vagues.
wind from the sea which breaks the waves
- Swell :** houle en anglais.
- Barrel :** tube. *a tube*
- Wax :** paraffine que tu mets sur la planche pour ne pas glisser.
special non slip for surfboards.
- Gun :** planche de grosses vagues, effilées, entre 2,30 m et 2,80 m.
special surfboard for big waves, quite narrow, 2,30 m to 2,80 m long.
- Beach break :** spot de plage, vague de sable.
beach spot for a surf a sandy bottom

- Point break :** spot dont la vague déroule régulièrement de gauche à droite ou inversement. Le fond est souvent rocheux.
spot where the wave breaks regularly from left to right or opposite. The bottom is often rocky.
- Line up :** endroit au large où le surfer attend la vague.
place outside where the surfers are waiting the waves.
- ASP :** Association of Surfing Professional qui organise le circuit WCT (World Championship Tour) avec 44 surfers qualifiés chaque année.
Circuit en 12 épreuves (dont 4 en France : La Réunion, Lacanau, Hossegor, Biarritz) déterminant le champion du monde. Egalement le circuit WQS (World Qualifying Series) englobant les épreuves de qualification.
Association of Surfing Professional who organises the WCT (World Championship Tour) with 44 qualified surfers every year. This Tour has 12 contests and produces the World Champion. These is also the WQS (World Qualifying Series)

Dessins : Graphi-Ogre. **Textes :** Gérard Sanborn.
Drawings : Graphi-Ogre. **Text :** Gérard Sanborn.

2000 Easy Riders

Martial toubois,
french Champion 1995 and '97

Rides: Martial Toubois / Photo: P. Chevodian / Design: marcello images

Rides: Constance / Photo: P. Chevodian



Short Board 6' 7"

Shortboarding
198 cm x 53 cm x 6 cm
6'7" x 20'3/4 x 2'3/8



Evolution 6' 10"

Shortboarding fuer fortgeschrittene
210 cm x 50 cm x 6,1 cm
6'10" x 19'3/4 x 2'3/8



Mini Malibu 7' 3"

Mini Malibu Surfing fuer fortgeschrittene
220 cm x 54 cm x 6,5 cm
7'3" x 21'1/4 x 2'1/2



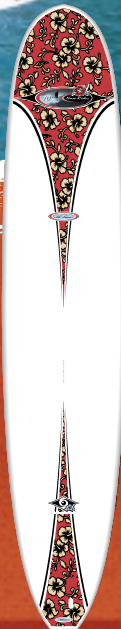
Natural Surf 7' 9"

Surfing fuer Einsteiger und fortgeschrittene
238 cm x 56 cm x 6,8 cm
7'9" x 22' x 2'3/8



Classic Longboard 9'

performance Longboarding
276 cm x 56,8 cm x 7 cm
9' x 22'1/4 x 2'3/4



Nose Rider 10'

Einsteiger, longboarding in kleinen Wellen
305 cm x 61 cm x 8,4 cm
10' x 24' x 3'3/8

BIC Sport

Bic Sport - Z.I. du prat - 56037 Vannes cedex
tél : 02 97 43 75 00 - fax : 02 97 43 75 01 - <http://www.bicsport.com>



Bic Sport Surfboards