

TUTORIEL

Bien se positionner

I	Premiers conseils	2
II	Position et angle des pieds	3
III	Position et angle du corps	4



Une hésitation ? Jetez un œil à l'ensemble des notices, et n'hésitez pas à m'appeler si besoin !

Adrien
Tél : 07 82 62 17 48
Mail : adrien.l@sq-motors.com



STERNBOARD
WWW.STERNBOARD.COM



*Keep
cool !*

Premiers conseils

- Pas besoin de se précipiter : le Sternboard est très stable et il n'avance pas tout seul.
- Placez-vous tranquillement et correctement, sa conduite deviendra vite instinctive.
- **Obectif** : être stable, équilibré et détendu à l'arrêt.
- **Recommandé** : le port d'un casque mais aussi de protections pour les poignets, les genoux et, si possible, les coudes — surtout lors des premières sorties.
- **Chaussures** : nous vous recommandons d'utiliser le Stern' avec des chaussures à semelles plates.



Position et angle des pieds

- **Le pied avant** → doit pointer vers l'avant
 - **Le pied arrière** → ouverture de 90° au maximum
- Évitez la position "canard" typique du snowboard.
 - Positionnez bien vos pieds au fond des fixations. Vos orteils doivent dépasser légèrement de la planche : imaginez que vous voulez l'agripper avec les orteils.
 - Évitez d'avoir les talons trop en arrière. Cela provoque un manque de stabilité, des virages frontside plus difficiles et une douleur au mollet.



Position et angle du corps

- **Les genoux** → légèrement fléchis
- **Épaules et buste** → tournés à 45° vers l'avant
- **Tête et regard** → orientés à 100% vers l'avant

- Évitez absolument d'avoir le corps rigide (épaules et buste figés). Visez une posture fluide, avec le corps en rotation progressive (des pieds jusqu'à la tête). Un corps détendu et souple facilite la conduite.
- Pensez à conserver votre centre de gravité au-dessus de la planche.