

TUTORIEL

Tourner en Sternboard

I	Le regard	2
II	Le mouvement des pieds	3
III	Conseils de base	4
IV	Exercices	5
V	Virages en backside	6



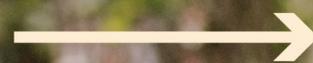
Une hésitation ? Jetez un œil à l'ensemble des notices, et n'hésitez pas à m'appeler si besoin !

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



STERNBOARD

WWW.STERNBOARD.COM



*Le regard
loin devant !*

L'importance du regard

- La règle n°1 pour tourner, c'est de regarder où vous voulez aller.
 - Trop souvent, les débutants regardent juste devant les roues, ce qui nuit à l'équilibre et complique les virages.
- Le bon réflexe : regard loin devant, tête levée, yeux à l'horizon.
 - En virage (et surtout dans un virage serré), fixez toujours la sortie du virage.
- En orientant naturellement votre regard, c'est tout le corps qui suit. Vous ferez instinctivement 80 % du mouvement de rotation sans même y penser !



→ **Frontside**



← **Backside**

Le mouvement des pieds

- **Tourner en frontside (vers l'avant) :**
→ appuyez sur les pointes de pied (surtout avec la pointe du pied arrière) et poussez sur les fixations.
- **Tourner en backside (vers l'arrière) :**
→ appuyez sur les talons (surtout avec le talon du pied avant) et tirez sur les fixations.



Conseils importants

- **Des virages fluides, sans à-coups !**
 - Le Sternboard ne réagit pas aux mouvements brusques. **Tournez en souplesse**, prenez votre temps et laissez-vous glisser naturellement.
- **Ne ralentissez jamais au milieu d'un virage !**
 - Gardez une vitesse constante, voire donnez un léger coup d'accélération dans le creux du virage (qu'il soit serré ou long). Même si l'instinct du débutant pousse à freiner, ce serait une erreur, il vaut mieux accélérer.



Entraînez-vous !

- **Pour apprendre à tourner :**

→ Faites des tours de rond-point dans un sens, puis dans l'autre (frontside puis backside). Si vous n'avez pas de rond-point à disposition, un parking vide fait très bien l'affaire. **Entraînez-vous à conserver une vitesse régulière**, avec une belle trajectoire, et serrant progressivement le virage.

- **Pour apprendre à carver :**

→ Sur une ligne droite (piste cyclable ou route assez large), entraînez-vous à tracer des virages d'un bord à l'autre. **L'objectif : bien se sentir glisser**. C'est précisément dans cette situation qu'il est essentiel de **bien appliquer les conseils** sur les mouvements des pieds. Les appuis précis des pieds feront toute la différence ! (*voir page 3*)



Virages en backside

Les virages en backside sont souvent plus difficile à maîtriser que ceux en frontside (et dans tous les sports de glisse). Voici quelques conseils :

→ Ne soyez pas droit et rigide sur la board : vous risquez d'être emporté en arrière par votre propre poids. Adoptez une posture fléchie, avec les genoux pliés, les fesses légèrement vers l'arrière et le buste penché en avant. Exagérez la posture au début, puis redressez-vous progressivement avec la pratique.

Et toujours :

→ Regardez au loin, vers là où vous voulez aller. Appuyez bien sur le talon du pied avant, en vous aidant des fixations. Conservez une vitesse constante, et si possible, relancez légèrement l'accélération dans le creux du virage. Et surtout : faites-vous confiance !