



# Le surf

Le surf ou la planche à vague est un sport qui consiste à glisser sur les vagues, en bord de mer, debout sur une planche. Le surf se pratique sur des spots, des plages qui sont baignées par de hautes vagues ou de petites vagues au profil adapté.



## A la recherche de la meilleure vague : les spots

Ce sont les meilleurs endroits pour surfer là où déferlent des vagues hautes de 1 à 8 mètres. On les trouve surtout sur les plages d'Hawaï, de Californie( États – Unis), de Tahiti, d'Australie, d'Afrique du Sud .... Mais aussi sur les côtes du sud - ouest de la France : en Gironde, dans les Landes, et sur la côte basque.

## Les vagues les plus hautes :

Certains surfeurs très expérimentés sont spécialistes des grosses vagues, d'environ 15 mètres, difficiles et dangereuses. Ils les remontent souvent en jet – ski avant de les surfer. Par exemple, Maverick's est une vague de Californie( États – Unis) qui se forme après une tempête. A Hawaï, la vague la plus haute spectaculaire est appelée Jaws, qui signifie mâchoires.

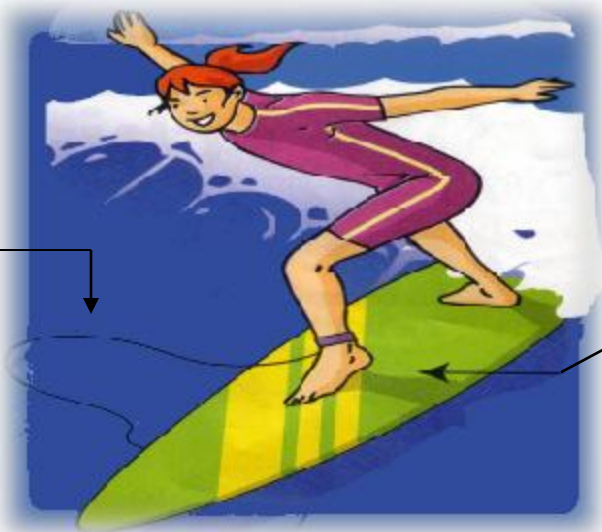


## La technique

Le surfeur se tient généralement allongé sur sa planche les bras de part et d'autre. Il rame quand il repère une vague qu'il souhaite surfer afin d'avoir une vitesse suffisante pour que la vague puisse l'emporter. Quand il sent la vague le soulever, il rame plus rapidement puis pousse avec ses mains afin de se redresser. Une fois debout, les bras servent essentiellement à maintenir l'équilibre et aider à changer de direction. Les jambes jouent un rôle d'amortisseurs.

### Le leash

C'est la corde qui relie le surfeur à sa planche, pour éviter de la perdre.



### La planche

Elle mesure 1,80m de long et 46cm de large. Pour la discipline du longboard, de plus en plus répandue, la planche est plus grande : jusqu'à 3m de long, 55 cm de large.

Des figures sur la vague : Le surfeur est en équilibre, debout sur sa planche. Il glisse sur les vagues et effectue des figures. Par exemple, le tube est une figure où le surfeur passe sous la vague.

Réponds aux questions en faisant une phrase.

- 1 - Qu'est – ce qu'un spot ?
- 2 - A quoi sert le leash ?
- 3 - Qu'est – ce que le surf ?

Vrai ou faux :

- 4- Le tube est un outil dont se sert le surfeur pour ramer .
- 5 - Le surfeur se redresse en poussant avec ses pieds.
- 6 - Certains surfeurs peuvent surfer des vagues de 15 m
- 7 - On peut faire du surf dans le sud – ouest de la France.

Dessine un surfeur sur sa planche puis légende le dessin.

Réponds aux questions en faisant une phrase.

- 1 - Qu'est – ce qu'un spot ?
- 2 - A quoi sert le leash ?
- 3 - Qu'est – ce que le surf ?

Vrai ou faux :

- 4- Le tube est un outil dont se sert le surfeur pour ramer .
- 5 - Le surfeur se redresse en poussant avec ses pieds.
- 6 - Certains surfeurs peuvent surfer des vagues de 15 m
- 7 - On peut faire du surf dans le sud – ouest de la France.

Dessine un surfeur sur sa planche puis légende le dessin.

Réponds aux questions en faisant une phrase.

- 1 - Qu'est – ce qu'un spot ?
- 2 - A quoi sert le leash ?
- 3 - Qu'est – ce que le surf ?

Vrai ou faux :

- 4- Le tube est un outil dont se sert le surfeur pour ramer .
- 5 - Le surfeur se redresse en poussant avec ses pieds.
- 6 - Certains surfeurs peuvent surfer des vagues de 15 m
- 7 - On peut faire du surf dans le sud – ouest de la France.

Dessine un surfeur sur sa planche puis légende le dessin.