



4.9 BIEN TOMBER

Les chutes sont inévitables en surf. Qu'on soit débutant ou champion du monde, il est possible de réaliser de spectaculaires wipe-outs. Il existe des méthodes pour limiter les risques de se faire secouer ou de se blesser.

Anticiper. Avant que la vague ne ferme brutalement ou ne creuse dangereusement, il faut s'échapper derrière la vague en « kick out » ou par devant en traçant tout droit vers le rivage avant que la lèvre ne s'abatte.

Quand on se retrouve en difficulté, il vaut mieux

s'éjecter de la planche en plongeant dans la face de la vague et en essayant de ressortir derrière. On peut aussi se laisser tomber en prenant soin de lâcher la planche vers le bord pour que la vague ne la renvoie pas sur nous.

La chute. Quand on tombe, tout se passe tellement vite qu'on ne contrôle pas grand-chose. **Il faut tout faire pour ne pas tomber tête la première.** Il vaut mieux s'écorcher les mains ou les pieds en se réceptionnant que de heurter le fond avec la tête.