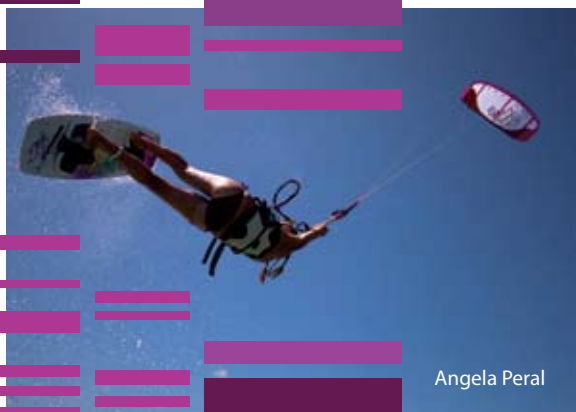


## TRICKS



Angela Peral



Cesar Portas

# COMMENT APPRENDRE UN NOUVEAU TRICK

Texte de Gabi Steindl [www.kitegabi.com](http://www.kitegabi.com)

Parfois, à l'eau, il nous arrive d'avoir cette impression omniprésente d'être une grosse buse bonne à rien. On fait toujours les mêmes moves, par facilité ou par manque de goût de la perte de figure publique indissociable de l'apprentissage d'un nouveau tricks.

Apprendre une nouvelle figure ne se décide pas à l'arrache, genre, tiens une vague, je vais faire un blind judge. Non, non, non. Apprendre un move peut s'approcher méthodiquement afin de mettre toutes les chances de son côté. C'est ce que nous allons essayer de détailler dans ces quelques lignes.

### CHOISIR UN MOVE EN ACCORD AVEC SON POTENTIEL

Bien sûr, vous devriez toujours pousser vos limites, et cela va sans dire que vous voulez vraiment progresser, cependant, il ne sert à rien de griller les étapes. Si vous commencez juste à rider dehooké, entraînez vous au simple railey avant de passer au surface handle pass. Si vous grillez les bases, vous aurez des lacunes plus tard, et au final, la progression sera plus lente.

### ANALYSER

Analyser en détail tous les mouvements que le corps doit faire. Il est IMPERATIF de comprendre le move dans la tête avant de le tenter à l'eau. Ce doit être clair à 100%, sans hésitation, pas de place à l'impro une fois la tête en bas. De même, il faut savoir ce que doit faire le kite, quelle position il doit avoir pendant le move. Doit-il être dans la fenêtre pleine puissance ou calé au-dessus de votre tête, à quel moment faut-il le renvoyer... Bref, avant d'envoyer, vous devez savoir quoi faire et dans quel ordre.

### DECOMPOSER LE TRICK EN PARTIES

Une technique est de décomposer le trick en différentes parties : comment se préparer avant d'envoyer, faire le move, et l'atterrissage. Puis analyser chaque partie.

### DONNER DES MOTS CLÉS À CHACUNE DES PHASES DU MOVE

Les mots clés servent de rappels faciles à mémoriser pour votre cerveau, votre corps et vos muscles. Ça peut aider notamment pour les trucs super rapides (et tout est toujours super rapide dans un trick). Ça permet de focaliser sur les moments clés du move. Les mots clés doivent être courts pour être efficaces.

Prenons comme exemple un handle pass aile haute. Pour moi (et c'est subjectif), j'ai décomposé le move de la façon suivante.

« Vitesse », cela peut être le premier mot clé Kite entre 10 et 11 heures.

Augmenter la pression sur le rail et dans le kite.

Abattez très brièvement downwind juste avant de dehooker.

Dehooquez, recantez aussi fort que possible pour avoir le meilleur pop, en envoyant le kite en arrière. Mon deuxième mot clé est donc « cranter fort ».

Pendant l'ascension, il faut « attendre ». C'est une erreur que je me suis trimballée un bout de temps, je voulais tenter le passage de barre trop tôt.



Gabi Steindl





Pendant que vous montez et que vous êtes tiré vers le haut, positionnez le kite juste au-dessus de votre tête. J'ai aussi longtemps galéré car je passais la barre quand le kite était trop en arrière, trop envoyé, ce qui rendait le trick impossible à poser. J'ai donc aussi attribué un mot clé à cette phase « back »

Pendant que vous montez encore, vous pouvez commencer à approcher votre barre de votre hanche. A l'apogée du saut, regardez par-dessus votre épaule, car votre corps va suivre votre regard. Lâchez la barre avec une main et effectuez le passage de barre. Le choix du mot clé peut être très subjectif ici aussi. Comme j'ai tendance à être un peu lente en général dans mes moves, j'ai voulu insister sur la tonicité lors du twist du corps qui conditionne le passage de barre. J'ai donc choisi impulsion que je donne à ma hanche, à mes jambes et au haut de mon corps. Certains préféreront choisir « jambes en l'air » ou « ouvrir les yeux » en fonction de leurs propres difficultés. Ces mots clés peuvent sembler inutiles, pourtant croyez moi, ils aident énormément à la réalisation d'une figure technique qui comprend plusieurs phases délicates qui s'enchaînent rapidement.

Enfin, mon dernier mot clé pour le handle pass était dédié à un problème récurrent, j'oubliais de remettre la seconde main sur la barre. Le mot était donc « main ». Ça y est, le puzzle du handle pass était reconstitué.

Donc, un handle pass pour moi, c'est :  
VITESSE-CRANTEFFORT-ATTENDRE-BACK-IMPULSIONMAIN

#### VISUALISER

Ca semble rigolo, mais visualiser n'est pas que le secret de Ruben Lenten pour apprendre des nouveaux move. Vous seriez surpris de savoir combien vous pouvez apprendre simplement en vous repassant le move encore et encore dans votre tête pour qu'il devienne familier avant même de l'avoir posé. C'est hallucinant.

#### REGARDER LES AUTRES

On apprend tellement en regardant les autres naviguer.

#### PARLER AUX AUTRES.

C'est sûr que vous ne comprendrez le move parfaitement que lorsque vous l'aurez posé, et de plus chaque personne est différente. Cependant, le fait de poser des questions aux autres peut vous ouvrir les yeux car chacun a ses moments clés propres. Demandez aussi ce qui les a aidés à passer le move. Il suffit parfois d'un micro détail pour débloquer toute la chaîne.

#### FAITES VOUS FILMER

En se voyant, on peut comprendre ensuite où se situe la couille en fonction de ce qu'on croit faire et de ce qu'on fait vraiment. Se voir est toujours une grande révélation qui peut vous indiquer précisément quoi changer. Il est fréquent de répéter la même erreur pendant longtemps, car on ne comprend pas que l'échec vient de là, on pensait qu'il venait d'ailleurs, et là, on peut essayer le trick pendant cent ans sans jamais y arriver.



Angela Peral

#### VARIATION

Ne bloquez pas sur un move à 100% de votre session. Variez les plaisirs et laissez parfois passer un peu de temps avant de vous remettre à bosser un tricks. Car lorsque vous partez dans la mauvaise direction, le temps peut tout corriger tout seul.

#### SOYEZ RÉALISTE ET FIXEZ-VOUS DES OBJECTIFS À VOTRE PORTE

Pour une progression saine qui vous motive et qui ne vous dégoûte pas !

#### ÉVITER DE VOUS SUR-ENTRAÎNER ET SOYEZ PATIENT

La progression marche par paliers. Et n'espérez pas progresser continuellement, genre un peu chaque jour... Apprendre peut se révéler très frustrant, vous pouvez même parfois avoir la désagréable impression de régresser, je vous rassure, il n'en est rien. Un jour, sans comprendre, tout va passer nickel, ce sont les mystères du corps humain.

