



LE PÉDAGO



Le windsurf a mûri, mais bien qu'on en soit aux triples spocks et autres shakas no hand, le duck jibe est une manœuvre qui n'a pas pris une ride. À l'image de Robby Naish ou Francisco Goya, il n'est pas rare de voir les meilleurs windsurfers du monde planter un beau duck jibe durant leur session ! Sa fluidité et une perte de vitesse très faible en font un jibe plaisant et stylé qui a encore de beaux jours devant lui ! C'est, de plus, une variante qui vous fera progresser dans vos jibes de par l'engagement et la synchronisation qu'il demande, ce qui en fait un sujet parfait pour la rubrique « pédago » !!!  
[www.ronaldrichoux.com](http://www.ronaldrichoux.com)



# LE DUCK JIBE

PARMI LES VARIANTES DU JIBE, LE DUCK JIBE RESTE LE PLUS ÉLÉGANT. SOUVENT LE PREMIER CHALLENGE DANS LE RÉPERTOIRE DES MANŒUVRES DE FREESTYLE, IL EST INDÉMODABLE DEPUIS PRÈS DE 25 ANS !

TEXTE : RONALD RICHOUX ✱ PHOTOS : SOPHIE RICHOUX ✱ RIDER : RONALD RICHOUX

Les atouts pour mieux réussir vos duck jibes : Choisissez une zone la plus plate possible et ayez une bonne vitesse. Naviguez sur un flotteur vague ou freestyle wave, avec une voile de ség. Un pied de mât avancé rendra le passage sous la voile et la relance plus aisés.

## LES DIFFÉRENTES ÉTAPES

### AMORCER LA MANŒUVRE

N'hésitez pas à abattre avant d'attaquer réellement votre duck jibe, cela vous donnera de la vitesse et facilitera le passage sous la voile. Reculez bien la main arrière et enlevez le pied arrière du strap comme pour un jibe classique, avant de vous lancer dans la courbe.

### PASSAGE SOUS LA VOILE

Après avoir engagé la courbe avec la voile un peu plus sur l'avant que lors d'un jibe normal, il est déjà temps d'aller chercher la poignée arrière du wish pour passer sous la voile ! Ce geste commence avant d'être vent arrière. Faites glisser la voile vers le nez du flotteur pour vous donner la place de passer en dessous, et croisez bien les bras pour attraper le wish le plus en arrière possible. Gardez la ligne de vos épaules parallèle au flotteur pour maintenir de bons appuis sur le flotteur.

### REPARTIR SUR UN NOUVEAU BORD

Afin de replacer les mains en position de navigation de l'autre côté du wish,

l'idée est de placer votre main avant directement devant les bouts de harnais, puis de ramener la main arrière derrière les bouts. Vrillez le corps, tout en jetant le point d'écoute derrière vous, vous éviterez ainsi des déplacements de mains inutiles et déséquilibrants. C'est la simultanéité de ces deux actions qui vous permettra de boucler de beaux duck jibes bien fluides et dynamiques ! Une fois les mains placées correctement, il ne vous reste plus qu'à inverser les pieds et à relancer votre planche !

## LES POINTS CLÉS

### - ABATTRE AVANT DE COMMENCER LA COURBE.

VOUS AUREZ UNE VITESSE SUPÉRIEURE, CE QUI DONNERA UNE CERTAINE NEUTRALITÉ À LA VOILE, BIEN UTILE AU MOMENT OÙ VOUS PASSEREZ DESSOUS.

### - RECULER FORTEMENT LA MAIN ARRIÈRE.

COMME POUR TOUTE COURBE À L'ABATTÉE, UNE MAIN ARRIÈRE RECOLÉE DONNE DU CONTRÔLE. MAIS AU DELÀ DU CONTRÔLE, IL VOUS SERA ÉGALEMENT PLUS FACILE D'ATTRAPER LA POIGNÉE ARRIÈRE DU WISH POUR PASSER SOUS LA VOILE.

### - ANTICIPER LA TRAJECTOIRE DU REGARD.

VRILLEZ LE CORPS EN MÊME TEMPS QUE VOUS ALLEZ REPRENDRE LA POIGNÉE AVANT DU WISH AVEC LA MAIN AVANT ! JETEZ LITTÉRALEMENT LA POIGNÉE ARRIÈRE DERRIÈRE VOUS ! BORDEZ PRO-GRES-SI-VE-MENT LA VOILE EN FIN DE DUCK JIBE. (CF PHOTO À GAUCHE)



SÉQUENCE 1

SÉQUENCE 2

LORS DE VOTRE APPRENTISSAGE, VOUS FEREZ FORCÉMENT QUELQUES ERREURS, DONT VOICI LES PLUS FRÉQUENTES. ET POUR APPRENDRE EN PLUSIEURS ÉTAPES, JE VOUS PROPOSE QUELQUES ÉDUCATIFS QUI VOUS GARANTISSENT DE BOUCLER VOS PREMIERS DUCK JIBES.

TEXTE : RONALD RICHOUX ✖ PHOTOS : SOPHIE RICHOUX ✖ RIDER : RONALD RICHOUX

## LES ERREURS FRÉQUENTES

### REGARDER SES MAINS

C'est le meilleur moyen de rater ses passages sous la voile ! Vous ne serez plus concentré sur la conduite du flotteur et le fait de regarder vos mains va vous déséquilibrer en arrière. Vous allez casser votre vitesse, et le passage sous la voile sera plus difficile.

### NE PAS SAISIR LA POIGNÉE ARRIÈRE

Lorsque votre main arrière n'est pas au niveau de la poignée arrière du wish, le passage sous la voile perd de sa fluidité. Vous allez vous mettre une baffe avec la bordure, et vous ne pourrez pas jeter le point d'écoute pour reprendre la voile de l'autre côté. Vos déplacements de mains seront alors multipliés, vos changements d'appui sur le flotteur seront plus nombreux, votre duck jibe, si vous arrivez à le boucler, ne ressemblera pas à ceux de Robby Naish !!! (cf séquence 1)



### NE PAS VRILLER LE CORPS

Si vous ne vrillez pas les épaules et le bassin au-dessus de vos pieds, il vous sera quasiment impossible d'emmener la main avant directement devant les bouts de harnais, en position de navigation.

### TIRER SUR LA MAIN ARRIÈRE EN FIN DE MANŒUVRE

Lorsque vous reprenez le wish du nouveau côté, vous êtes encore entre le vent arrière et le largue. Sur des allures aussi abattues, surborder la voile en tirant trop fort sur la main arrière finit toujours par vous mettre à l'arrêt, voire dans l'eau.

## LES ÉDUCATIFS

COMMENCEZ PAR PERFECTIONNER VOS JIBES AVEC SORTIE « PIEDS INVERSÉS ». MULTIPLIEZ LES JIBES LORS DESQUELS VOUS N'INVERSEZ VOS PIEDS QU'UNE FOIS LA VOÏLE EMPANNÉE. CE CI VOUS AIDERA POUR LE VRILLAGE DU CORPS ET POUR LA RELANCE SANS TIRER SUR LA MAIN ARRIÈRE. À TERRE, OU SUR UN

GROS FLOTTEUR, PAR 10 NŒUDS DE VENT MAXIMUM, ÉQUIPEZ-VOUS D'UNE PETITE VOÏLE (4,7 POUR UN GABARIT DE 70 KG). PLACEZ VOTRE FLOTTEUR AU LARGUE TRÈS ABATTU, À LA LIMITE DU VENT ARRIÈRE, ET APPRENEZ À PASSER SOUS LA VOÏLE. ATTENTION, UNE FOIS PASSÉ SOUS LA VOÏLE, VOUS SEREZ EN FAUSSE PANNE, LE POINT D'ÉCOUTE VERS L'AVANT, CAR CONTRAIREMENT À UN DUCK JIBE QUI PROFITE DE LA VITESSE ACQUISE, ICI, VOTRE TRAJECTOIRE N'ÉVOLUERA PAS PENDANT QUE VOUS PASSEZ SOUS LA VOÏLE. CET ÉDUCATIF VOUS PERMETTRA D'AUTOMATISER LES DÉPLACEMENTS DE MAINS, ET VOUS N'AUREZ PLUS ENVIE DE LES REGARDER ! SUR L'EAU, AU PLANING, FAITES DES 360 DE VOÏLES. C'EST PLUS SIMPLE QU'IL N'Y PARAÎT, ET VOUS ÉLIMINEZ AINSI LES PROBLÈMES LIÉS À LA CONDUITE DU FLOTTEUR. LA CLÉ DU « SAIL 360 » EST D'ABATTRE FRANCHEMENT AVANT DE COMMENCER À PASSER SOUS LA VOÏLE. GARDEZ VOS PIEDS DANS LES STRAPS, ABATTEZ EN BORDANT, JUSQU'À NE PLUS SENTIR DE PUISSANCE DANS LA VOÏLE, ET PASSEZ SOUS LA VOÏLE. EMPANNEZ LA VOÏLE DÈS QUE VOUS ÊTES EN FAUSSE PANNE POUR REVENIR À UNE POSITION NORMALE DE NAVIGATION. (CF SÉQUENCE N°2)