

## Freestyle en funboard : Lolly et 360 down wind - 1/2

Le freestyle ? C'est dur ? Oui mais on peut le rendre accessible. Quelques trucs pour passer vos moves.

### Lolly (La Sucette)

#### *Approche*

La manoeuvre s'exécute en ligne droite. L'intérêt de déclencher au largue est que l'on termine au largue, allure, où il sera facile de s'équilibrer et où la voile est la moins puissante.

#### *Anticipation*

Le pied se place devant le pied de mât, et le corps se rapproche du gréement. Celui-ci doit être bien vertical.

#### *Engagement du 360*

Plus au bord plus la voile tracte. Oui mais au bout d'un moment, la voile "décroche", comme un spin out de voile. C'est ce principe qui est mis en oeuvre pour amorcer le lolly.

#### *Lolly*

Une fois engagé, impossible de bloquer le 360 de la voile. Il faut donc s'accrocher sans se faire éjecter. Pour cela 2 impératifs : 1. Rester face à son gréement, les pieds suivent en permanence la rotation de la voile, 2. Incliner la rotation vers le vent.

Si c'est bien fait, on sort au planning.

#### *Conseils*

Repérer une dévente pour lancer le mouv'.

Reculer un peu la main arrière.

Se rééquilibrer au moment où on passe à contre.

### 360 down wind

#### *Approche stratégique*

Non, la manière d'aborder le 360 n'est pas neutre. Présentez-vous au grand largue, équilibré et à vitesse maxi. Pied arrière hors du strap.

#### *Bordez. Baissez. Tirez.*

Si le vent est fort, il faudra coucher d'avantage votre voile. Mais quelles que soient les conditions, le geste est le même. C'est un fondu-enchaîné où l'on commence par border, puis en continuant de tracter avec la main arrière, on tend les bras pour baisser la voile. Et tout en abaissant le gréement, on tire le mât vers l'arrière. Comme si on voulait mettre le wish au-dessus de l'arrière de flotteur.

#### *Conclure*

C'est ici que les footstraps se footstrapèrent. Le moment est crucial, la vitesse décroît fortement. La position est inconfortable. Comme vous avez sorti votre pied avant du strap pour le positionner devant le pied de mât, votre flotteur est à plat et ne se cabre donc pas. C'est une bonne chose, mais ça ne suffit pas. Il faut reprendre équilibre en poussant la voile à contre avec la main arrière. Le résultat de cette action est double : vous retrouvez un bon appui et le flotteur poursuit sa boucle.

#### *Relance*

La vitesse de sortie étant généralement voisine de zéro, une relance au largue sera du meilleur effet.

## Freestyle en funboard : Lolly et 360 down wind - 2/2

### *Conseils*

Il faut amener le gréement vers l'arrière.

Il faut sentir la bordure de la voile sur son tibia.

Grosse vitesse ! Et zone de dévente !

Vraiment dur dans un champ de mines

### *Les images agrandies*

(du kite je sais mais j'avais que ça à mettre et en plus c'est bien le kite.)

### *Mon site Perso*

<http://www.thediablotins.fr.st>