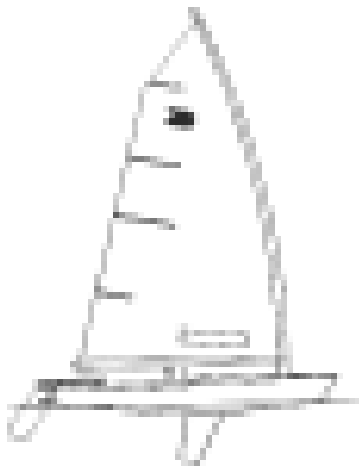


<https://www.yoleok.org/Le-port-du-stick.html>



Le port du stick

- La Yole-OK - La technique - Navigation -



Date de mise en ligne : samedi 4 avril 2020

Copyright © AspryOK : Association Sportive des pratiquants de Yole-OK -

Tous droits réservés

Comment tenez-vous votre stick :

- ▶ par dessus ?
- ▶ par dessous ?
- ▶ par devant ?
- ▶ par derrière ?
- ▶ avec une main ?
- ▶ avec un pied ?

Bref, nous avons appris lors du stage de Mèze à tenir enfin notre stick correctement.

Le conseil : le tenir par devant et par dessus, donc la main arrière qui tente de rejoindre la main avant, le bout du stick au niveau de la main avant.

Avantages :

- ▶ pouvoir embrasser l'écoute avec les 2 mains
- ▶ positionner naturellement le corps davantage vers l'avant
- ▶ main mieux placée sur le stick, dans la partie mousse et pas ailleurs comme je faisais avant, et du coup possibilité de pousser la barre plus loin lors des virements de bord.
- ▶ Virer de bord beaucoup plus vite : j'ai réalisé cela dimanche dernier (6/05/2007, petit force 4) : ayant la main en bout de stick, je pousse la barre plus fort et la ramène plus vite en fin de virement. De plus, il me semble que le bateau est beaucoup mieux placé en fin de virement, très proche du bon cap.

Une habitude à prendre !