

## Skimboard

Mélange de skateboard et de surf, le skimboard permet, comme de nombreux autres sports freestyle, une multitude de pratiques. Inventé sur la côte nord-ouest américaine, ce sport s'est répandu dans de nombreuses régions côtières du monde avant de conquérir des régions plus éloignées des côtes sous l'appellation «flatland skimboard». Dans cette version qui ne nécessite pas la production de vagues, une simple pellicule d'eau suffit. Le skimboard peut ainsi se pratiquer partout, que ce soit dans le bassin d'une fontaine, sur les rives d'un lac, sur une rivière ou dans une *skimpool*, une sorte de piscine spécialement conçue pour le skimboard. La *skimpool* est le meilleur moyen de s'initier à ce sport en toute sécurité et sans effort.



### Caractéristiques du skimboard

- Adapté aux personnes de tout niveau sportif
- Accès aisé pour les débutants
- Progrès rapides
- Plaisir garanti dès les premiers essais

### Points communs avec d'autres sports

- Surf: position sur la planche, glisse sur l'eau
- Skateboard: figures et sauts, caractère urbain

- Snowboard: obstacles à franchir

### **Capacités de coordination et musculature sollicitées**

Comme la plupart des autres sports de glisse, le skimboard permet d'exercer ses capacités de coordination. Pour pouvoir s'élancer de manière adéquate, un certain sens du rythme est aussi nécessaire. De même, de bonnes capacités de différenciation s'avèrent utiles pour atterrir sur une planche en mouvement. Pour coordonner au mieux l'élan, le saut et l'atterrissage et rester le plus longtemps possible debout sur la planche, il faut également être capable de combiner différents types de mouvements et de conserver son équilibre. Le skimboard sollicite par ailleurs les muscles du tronc et des jambes ainsi que les fessiers. Enfin, les nombreux sprints courts mais intenses stimulent la vitesse et la capacité d'accélération.

### **Tutoriels vidéos**

Scannez le code QR ci-dessous pour accéder à des tutoriels qui vous montreront les diverses possibilités qu'offre le skimboard. Ces vidéos vous expliqueront pas à pas comment pratiquer le skimboard en *skimpool* et vous donneront des astuces pour glisser longtemps et avec style sur votre planche. Vous connaissez déjà le skimboard? Sur cette page, vous trouverez aussi des tutoriels destinés aux pratiquants et pratiquantes avancés, qui vous permettront, à coup sûr, de réussir vos premières figures.



### **Copyright**

UNIK Skimboard  
c/o UNIK Playground AG  
Zentweg 11  
3006 Berne  
[www.uniskimboard.com](http://www.uniskimboard.com)  
[skimboard@unik-sports.com](mailto:skimboard@unik-sports.com)