



Le Surf



D'origine polynésienne, le Surf fut pendant très longtemps l'apanage des familles royales dont les chefs prouvaient leur valeur, leur force et leur courage en affrontant les vagues.

Le Surf consiste à se maintenir debout en équilibre sur une planche, porté par une vague déferlante en exécutant des manœuvres. Discipline exigeante, le surf demande un long apprentissage. C'est de très loin la discipline qui fédère le plus grand nombre de pratiquants.

Le surf, ça s'apprend

De la méthode !

Autant le dire tout de suite, pour apprendre à surfer, il ne suffit pas de rester planté sur la plage, planche sous le bras. Avant d'impressionner les plagistes, il va falloir boire la tasse plusieurs dizaines de fois.

Donc, pour apprendre, plusieurs méthodes s'offrent à vous :

- La première aussi appelée méthode Keanu Reeves consiste à louer Point Break, film du début des années 1990 et à le regarder une demi-douzaine de fois... Bon, le résultat n'est pas garanti (vous voyez Brice de Nice ?).
- La seconde : vous pouvez également essayer d'apprendre à surfer seul, mais au niveau de la sécurité, cela n'est pas vraiment recommandé. Et surtout, comme dans tout apprentissage, vous risquez de prendre des mauvaises habitudes dont il sera difficile de vous défaire plus tard.
- Vous l'aurez compris, le mieux est de prendre des cours. Logiquement, une dizaine d'heures vous permettra de vous mettre debout et de surfer la vague jusqu'à la plage. Comparé au snowboard ou au ski, le surf est un sport très physique. N'oubliez pas que vous allez pouvoir passer six heures par jour dans l'eau. Deux heures de surf par jour constituent une moyenne honorable pour un débutant.



© www.ecoledesurf-quiksilver.com



Choisir sa planche

Rien ne sert de dépenser plusieurs centaines d'euros dans une planche d'emblée, mieux vaut louer son matériel pendant quelques semaines, le temps de vous perfectionner. Une fois que vous aurez atteint un niveau correct, vous pourrez envisager l'achat d'un surf. Le mieux est de vous faire fabriquer une planche sur mesure. Eh oui, cela ne coûte pas plus cher que d'acheter un surf de série. Une planche, vous coûtera entre 300 et 600 € selon sa taille (de 1,80 à 2,90 m) et la renommée du *shaper* (fabricant).

Surtout ne vous surestimez pas, une planche de pro très courte et très fine vous empêcherait de prendre des vagues. Et choisissez un matériel adapté à votre gabarit. Une planche pèse de 4 à 9 kg.

Conditions idéales et dangers

Les meilleures conditions

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, le vent est l'ennemi n° 1 du surfeur. À cause de lui, les vagues sont hachées et déroulent de façon irrégulière. Seul un léger vent de terre est le bienvenu, car il creuse la vague et permet la formation du célèbre tube.

En ce qui concerne les marées, il n'existe pas de règle absolue. Certains spots fonctionnent mieux à marée haute, d'autres à marée basse ; on peut quand même dire que sur les vagues de sable, il est plus facile d'apprendre à surfer à marée basse, car on a pied plus loin et les vagues sont plus longues.

La taille des vagues. Pour faire court, un surfeur ou une surfeuse préférera généralement, une vague de 50 cm rapide et creuse plutôt qu'une vague de 1 m 50 molle et détériorée par le vent. Mais bon, les goûts et les couleurs... Si vous débutez, évitez les vagues de plus d'un mètre. Si vous n'avez pas le choix, ne vous éloignez pas trop du bord...

Les dangers du surf

Au premier abord, le surf peut paraître un sport dangereux. Il est certain qu'entre les rochers, les courants et les requins, les risques existent. Voilà quelques conseils pour sortir de l'eau en vie.

- Lorsque vous arrivez sur une plage pour la première fois, n'hésitez pas à demander conseil aux maîtres-nageurs sauveteurs (MNS) ou aux gens du coin. Ils pourront vous renseigner sur l'emplacement d'éventuels récifs et la présence de forts courants.

- Si, par malchance, vous dérivez vers le large, ne paniquez pas (plus facile à dire qu'à faire) ! N'essayez surtout pas de ramer contre le courant, cela vous épuiserait inutilement. Attendez plutôt qu'un clone de David Hasselof vienne vous chercher.

- La majorité des accidents surviennent à cause d'un choc avec une planche. Alors

Règle n° 1 : débutez avec un surf en mousse.

Règle n° 2 : ne jamais lâcher sa planche (penser à ceux qui sont derrière vous).

Règle n° 3 : toujours utiliser un leash (ficelle qui relie la planche à la cheville).



APPRENDRE A SURFER :

• PREMIÈRE MOUSSE

DÉCOUVRIR LES PREMIÈRES SENSATIONS DE SURF, SE LAISSER PORTER PAR UNE MOUSSE DEBOUT SUR UNE PLANCHE



TECHNIQUE

- *S'équiper (combinaison, leash) et vérifier l'état du matériel*
- *Prendre une mousse en position allongée sur la planche*
- *Se redresser sur la planche*
- *Glisser jusqu'au bord debout sur la planche*

SÉCURITÉ & AUTONOMIE DANS L'EAU

- *Respecter les consignes de sécurité*
- *Prendre une mousse en Bodysurf*
- *Franchir une mousse en tenant la planche*

SENS MARIN ET ENVIRONNEMENT

- *Repérer la présence de courant marin*



LES RÈGLES DE PRATIQUE DU SURF



LA PRATIQUE DU SURF EST LIBRE ET GRATUITE, TOUTEFOIS IL CONVIENT DE :

- *Respecter le zonage des plages*
- *Utiliser un matériel adapté à votre niveau de pratique et en bon état*
- *Ne jamais surfer par temps d'orage*
- *Ne pas présumer de ses capacités et commencer son apprentissage au Surf sur des spots où l'on a pied.*
- *Respecter les règles de priorité et de convivialité afin d'éviter les collisions*
- *Porter assistance aux personnes en difficulté*
- *S'informer de la réglementation locale (arrêtés municipaux).*



RÈGLES DE CONVIVIALITÉ

- *Ne jamais partir sur une vague s'il y a quelqu'un devant (surfeur, baigneur).*
- *Toujours contourner la zone de déferlement pour se rendre au large.*

<http://www.surfingfrance.com/federation/disciplines/le-surf.html>