

SURF

Fiche « Mémo sécurité » APPN

Indications de mise en oeuvre

Questionnement « SPECIFIQUE » à cette APSA

- Les élèves constituant le groupe sont-ils tous détenteurs de l'attestation de savoir nager (ASN) ?
- L'enseignant a-t-il la capacité de venir en aide à un élève en difficulté dans les zones d'évolution de surf ?



Indications spécifiques**DEB**

Groupe débutant

CON

Groupe confirmé

EXP

Groupe expert

Avant

Elèves

Savoirs sécuritaires fondamentaux

- Connaître son niveau de pratique > enfiler un lycra d'une couleur correspondante (une couleur par niveau) > vérification mutuelle

Enseignant

- Aucun élève ne pénètre dans l'eau tant que l'enseignant n'est pas lui-même en tenue (combi néoprène) pour pouvoir intervenir
- Délimiter et baliser la ou les zones d'entrée dans l'eau et de pratique : drapeaux, repères visuels fixes. La zone d'entrée pouvant être différente de la zone de pratique au regard des courants et ascenseurs recherchés
- Vérification du matériel à deux niveaux ; état et quantité: leash, surf (entrée d'eau), lycra de couleurs différentes, wax, éventuellement néoprène pour extrémités corporelles

Météo, conditions de pratique

- Météo vérifiée et adaptée aux niveaux des élèves. Site à sélectionner en conséquence
- PAS DE SURF PAR TEMPS D'ORAGE

Site de pratique, itinéraire

- Balisé par deux visuels (drapeaux) limitant la zone de pratique sur la plage ou la dune. Possibilité de différencier la zone d'entrée dans l'eau (plots) de la zone de pratique (drapeaux)
- Privilégier un spot non saturé de pratiquants extérieurs
- Accès à l'océan : Déplacement en groupe pour se rendre à la plage. Le professeur ou l'intervenant se place en tête si difficulté d'accessibilité (dunes, rochers, sentiers balisés, falaises..)

Communication, information

- Repérer l'existence d'un point haut (mirador-dune) permettant de signaler d'éventuels problèmes

Matériel

- Corne de Brume à prévoir
- Surf adapté à chaque groupe de pratique
- Lycras de couleurs différentes permettant de différencier chaque groupe de pratique + couleur supplémentaire pour enseignant et intervenants
- Combinaison obligatoire si température de l'eau inférieure à 20°
- Protection solaire pour le visage en été et protection pour les oreilles en hiver (cagoule et ou bouchons)
- Montre pour les élèves évoluant sur les zones de déferlement (confirmés et experts), à vérifier avant mise à l'eau

Pendant

Elèves

Savoirs sécuritaires fondamentaux

- Identifier la zone de mise à l'eau et les zones d'évolution
- Observation et lecture du plan d'eau pour adapter son comportement et avertir d'un danger éventuel : courant, obstacle, zone de déferlement, fréquence et taille des vagues ...
- DEB** Zone de pratique dans les premières mousses, repère hauteur d'eau sous les épaules
- DEB** Respecter les distances entre les surfeurs longueur de planche plus leash, 5 à 6 m
- CON** Zone de déferlement des vagues, se replacer par la plage si dérive
- CON** Sortir de l'eau et alerter en cas de danger avéré ou accident
- CON** Respecter les règles de priorité (*)
- EXP** IDEM niveau confirmé
- EXP** En cas de dérive, se replacer par la plage ou à "la rame"

Enseignant

- Communication si possible protégée des bruits parasites (vent, vague .. qui peuvent étouffer les consignes)
- Explications relatives à l'utilisation de la corne de Brume en cas d'incident majeur > tout le monde sort de l'eau
- Observation commune du plan d'eau ; laisser passer le déferlement de plusieurs séries de vagues . Identifier les points sensibles tels que ; les éventuels autres usagers, baïnes, rochers apparents-cachés, épaves, zones de déferlement
- Consignes en lien avec différents points :
 - » Les spécificités du plan d'eau et le sens de circulation induit.
 - » Distance de sécurité : longueur d'une planche et du leash (= 5 à 6m) entre deux surfers.
 - » Conduite à tenir au moment du retour en surface ; lutter contre le réflexe inspiratoire mais penser à expirer pour se donner le temps d'observer l'arrivée d'éventuelles vagues avant d'inspirer
- DEB** Enseignant présent dans l'eau
- DEB** Rappel et vigilance particulière relative aux distances de sécurité
- DEB** Pour toutes consignes collectives importantes, faire sortir le groupe de l'eau
- CON** Présence dans l'eau en aval du groupe par rapport à la zone de déferlement et au courant
- EXP** Possibilité d'être sur la plage en combinaison si le visuel est assuré en permanence > sortie de l'eau des surfeurs toutes les trois vagues pour bilan intermédiaire

Météo, conditions de pratique

- Surveillance en continu de l'évolution de la houle et du vent et conformité aux prévisions

Site de pratique, itinéraire

- Préoccupation prioritaire = évolution de la qualité du plan d'eau

Communication, information

- Se positionner sur un point haut (dune) pour communiquer avec les élèves

Matériel

- Maintenir impérativement le leash à la cheville. En cas de rupture, retour plage pour changement

Pendant

Indicateurs de vigilance

- Indicateurs de fatigue = qualité de rame (placement/replacement) et ou dérive des membres du groupe
- Présence dans la zone de dangers potentiels, méduses, usagers, obstacles flottants
- Sensation de froid

Traumatologies possibles

- Chocs avec une planche ou une autre personne
- Coupures sur les mains ou les pieds par les ailerons si utilisation de planches de surf traditionnelles
- Piqûres par une méduse
- Réaction au froid ou au soleil impliquant une sortie de l'eau
- Irritations dues au matériel
- Déshydratation, hypoglycémie