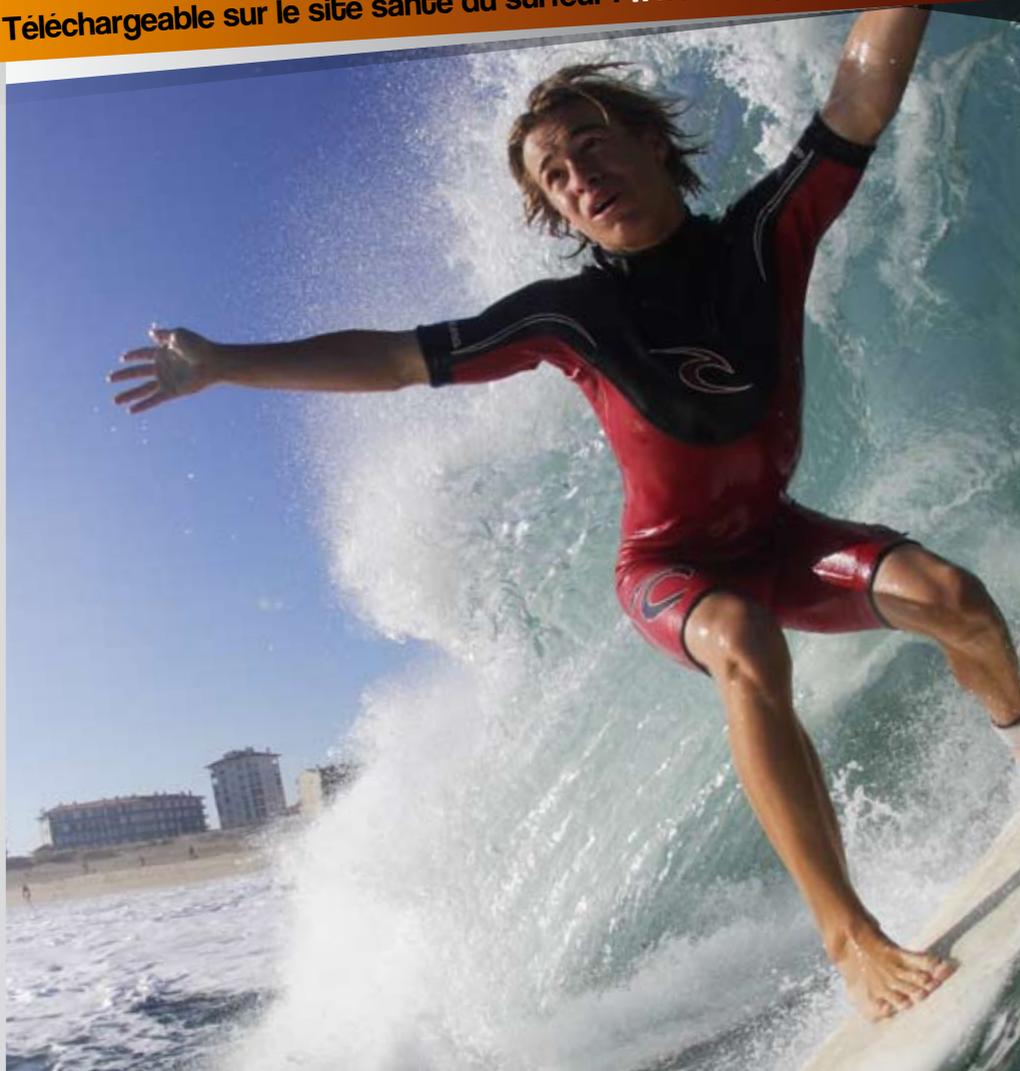


surf preven+ion 2008

Téléchargeable sur le site santé du surfeur : www.surf-prevention.com



+ avant-propos	3
1. préparation	4
2. initiation	6
3. matériel	8
4. protections	10
5. avant de surfer	12
6. règles de priorité	14
7. la session de surf	16
8. zones à risques	18
9. soigner une plaie	20
10. protection solaire	22
+ conclusion	24
+ mini lexique	25

Que vous débutiez ou que vous soyez déjà expérimenté en surf, ce guide vous concerne. Son objectif est de vous sensibiliser aux moyens de surfer en toute sécurité.

Le surf n'est pas un sport « dangereux » quand il est pratiqué dans de bonnes conditions, mais peu de surfeurs appliquent les règles élémentaires de sécurité.

La majorité des accidents et pathologies liés au surf seraient prévenus par des mesures simples : planches sécurisées, utilisation plus large du casque, de lycras et de crème solaire...

Surf Prevention voudrait mobiliser les professionnels du surf et de la santé concernés autour de la sécurité des surfeurs.

Surf Prevention insiste cette année sur la prévention des accidents et la protection solaire.

Vous pourrez approfondir vos connaissances sur le site Internet **www.surf-prevention.com** ou dans le guide santé du surfeur *Surfers' Survival Guide*.

Bon surf à tous !

Dr Guillaume Barucq
Fondateur de Surf Prevention

1

préparation

blébslsioiu

Avant de surfer, vous devez **apprivoiser l'océan en l'observant et en le respectant**. La mer est toujours la plus forte.

Le préalable à la pratique du surf est d'être un bon nageur : vous devez être capable de nager en mer sur une longue distance.

Le surf est un sport exigeant. Si vous n'avez pas fait de sport depuis longtemps, remettez-vous à **l'exercice régulier plusieurs semaines avant de surfer**.

Etre un surfeur suppose d'adopter une **hygiène de vie saine** avec une **alimentation équilibrée** et une **hydratation régulière**.

Pour être performant en surf, vous devez développer plusieurs aptitudes : endurance, force, tonicité, souplesse, équilibre mais aussi style, engagement et intuition.

Le meilleur entraînement pour le surf est de le **pratiquer régulièrement**. Vous pouvez aussi essayer des sports complémentaires comme le bodysurf ou le *stand-up paddle surfing*.



surf **préparation**
preven+ion
2008



surf
preveni
2008

2 initiation

Avec ou sans moniteur ? Il vaut mieux suivre les conseils avisés d'un surfeur expérimenté pour prendre ses premières vagues. Il est recommandé de prendre des cours avec un moniteur quand on n'a jamais pratiqué de sport de glisse. Il est préférable qu'un moniteur se trouve à vos côtés dans l'eau pour intervenir plus rapidement en cas de problème. Un moniteur doit être titulaire du brevet d'état et du brevet national de sécurité et de sauvetage aquatique.

Comment se déroulent les cours ? Les élèves sont répartis par tranche d'âge et par niveau. Un moniteur ne peut pas s'occuper de plus de 8 élèves à la fois. Pour les enfants de moins de 7 ans et les adultes de plus de 65 ans, des cours particuliers sont préférables.

Quelle école ? Il existe de nombreuses écoles labellisées par la Fédération Française de Surf (www.surfingfrance.com). Certaines écoles de surf n'ont pas ce label mais respectent une charte de qualité rigoureuse. La licence « Ecole » que vous souscrivez vous couvre en responsabilité civile et en garantie individuelle accident pendant vos heures de cours.

Dans quelles conditions ? Le spot doit être connu pour ses vagues faciles. Les cours doivent être annulés quand les vagues cassent en shore break ou quand la mer est forte, a fortiori quand le drapeau est rouge. Vous devez surfer à distance des free surfeurs.



surf initiation
preven+ion
2008



+3 matériel

7 accidents de surf sur 10 sont causés par une planche de surf. Vous limiterez d'autant les risques que vous surferez avec une planche sécurisée.

Si vous débutez, préférez une **planche en mousse** ou avec au minimum un revêtement supérieur mou (soft top). La planche doit être **adaptée au gabarit** : votre moniteur de surf ou un professionnel en surf shop vous conseillera.

Si vous surfez avec une planche dure, choisissez-en une **arrondie** à l'avant et à l'arrière. Si votre planche a un nez pointu, utilisez un **protecteur de nose** qui limitera le risque de plaie.

Les ailerons causent 6 plaies sur 10 : choisissez les dérives les moins aiguës possible. Préférez des **dérives flexibles** pour les enfants ou des **ailerons sécurisés par des bords souples**.

Le leash ne doit être ni trop court ni trop long. Défaites les nœuds du leash et attachez le bracelet velcro à la cheville arrière. Tout leash peut casser et vous devez être capable de regagner le rivage à la nage.



surf
prevention
2008 matériel



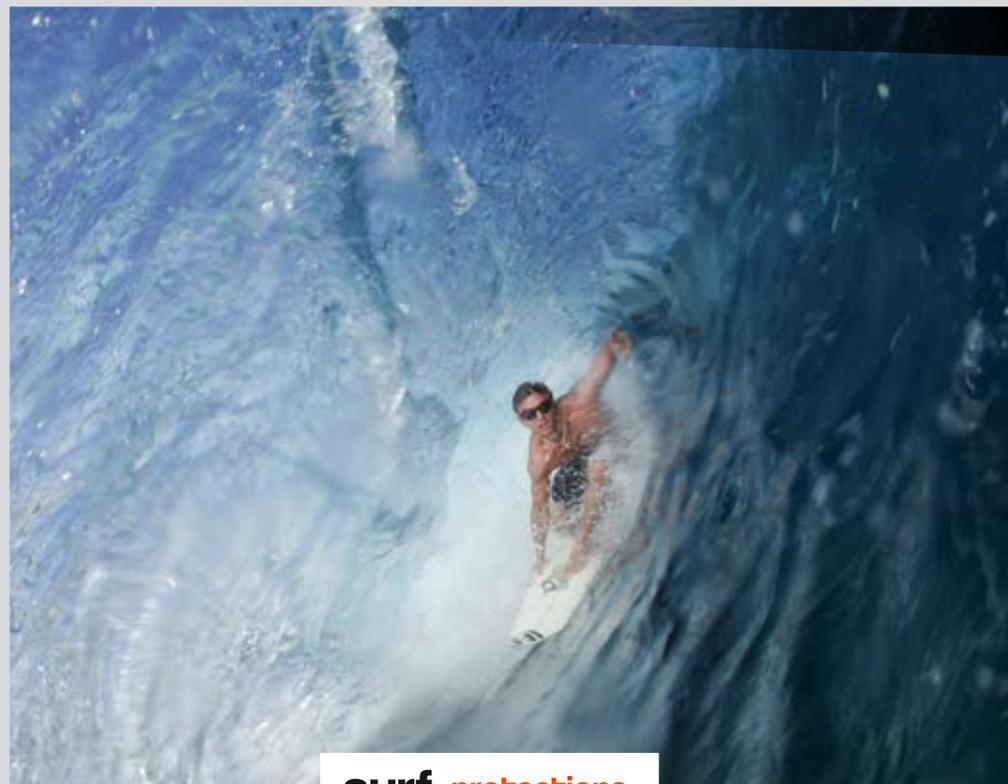
+4 protections

Un accident sur deux touche la tête du surfeur. **Se protéger le visage est un réflexe à acquérir.** Il est recommandé de porter un casque.

Utilisez une **combinaison** adaptée à la température de l'eau, à la force du vent et à votre frilosité. Elle constitue une seconde peau, protège du soleil et des plaies superficielles. Portez un lycra pour vous protéger du soleil quand vous surfez en maillot ou pour prévenir les irritations sous la combinaison.

Pour prévenir les risques d'otite, de traumatisme tympanique ou d'exostose, il est conseillé de porter des **protections d'oreilles**. Les protections en silicone souple type Doc's Proplugs®, différents modèles de bouchons standard ou des bandeaux en néoprène se trouvent en pharmacie ou en surf shop. Des bouchons sur mesure se font chez un audioprothésiste.

Les yeux du surfeur sont soumis au rayons UV et à la réverbération qui peuvent occasionner des pathologies aiguës (conjonctivite) ou sur le long terme (cataracte). **La prévention repose sur le port de lunettes solaires de bonne qualité avec une protection maximale contre les UV.** Il existe des lunettes conçues pour les sports de glisse aquatiques sur lesquelles on peut adapter des verres correcteurs.



surf protections
prevention
2008



5

avant de surfer

Souscrivez une licence de la Fédération Française de Surf auprès d'un club pour être assuré en Responsabilité Civile, Garanties Individuelles, Assistance juridique et Assistance.

Observez attentivement les conditions avant de surfer. Il faut « checker » le temps de voir au moins deux séries de vagues casser. Posez-vous les questions suivantes :

- Quels sont les horaires des marées et quel est le coefficient ?
- Quelle est la taille des vagues ? Comment déroulent-elles ?
- Quelle est la fréquence des séries de vagues ?
- Y a-t-il du monde à l'eau ? S'il n'y a personne, toujours se demander pourquoi (danger, pollution...). S'il y a trop de monde, attendez que le nombre de surfeurs dans l'eau diminue : **le risque de collision sur les spots bondés est deux fois plus important qu'au ski !**
- Y a-t-il du courant ?
- Par où entrer et sortir de l'eau ? Si vous vous jetez à l'eau depuis des rochers, faites attention de ne pas glisser sur la mousse qui les recouvre parfois.

Echauffez-vous avant d'aller surfer : dix minutes de footing sur le sable, quelques mouvements et assouplissements vous permettront d'être immédiatement opérationnel dans l'eau et de prévenir les lésions musculaires... **Retrouvez tous les conseils pour s'échauffer sur www.surf-prevention.com .**

Waxez votre planche en utilisant un pain adapté à la température de l'eau.



surf
preveni
2008

+6 règles de priorité

Il convient d'appliquer ces règles pour des raisons de sécurité et de convivialité. **Les règles actuelles stipulent qu'il ne faut qu'un seul surfeur par vague.** Le premier surfeur à être en action sur une vague est prioritaire pour toute la durée de son surf : soit parce qu'il part le plus au pic (*photo 1*), soit parce qu'il s'est levé avant les autres.

Un surfeur qui a pris possession de la vague est prioritaire sur un surfeur qui rame vers le large. **Le surfeur qui regagne le pic doit contourner la zone de surf en passant par l'intérieur des vagues et non par leur épaule.** En cas de risque de collision, le surfeur prioritaire doit tenter de passer derrière le surfeur gêneur et de faire le maximum pour l'éviter.

Si au point initial de *take-off*, la droite et la gauche sont aussi valables l'une que l'autre, la priorité revient au premier surfeur à être en action dans la direction choisie. Un deuxième surfeur peut quand même partir dans la direction opposée sur la même vague à condition de ne pas croiser le premier (*photo 2*).

Lorsque deux pics séparés se rejoignent, les surfeurs ne doivent pas se croiser mais sortir de la vague bien avant le point de rencontre afin d'éviter tout risque de collision (*photo 3*). **La règle d'or est celle du savoir-vivre.** Ne contournez pas systématiquement les autres surfeurs pour vous retrouver en bonne position quand la série arrive. Chacun son tour ! Ne vous énervez pas si on vous grille malencontreusement la priorité sur vague. **Soyez courtois avec tout le monde dans l'eau** (*photo 4*).



surf règles de priorité
prevention
2008



la session de surf

Entrez progressivement dans l'eau surtout quand il fait chaud dehors et que l'eau est fraîche. Commencez par vous mouiller le visage et la nuque. Ne surfez pas après un repas copieux ou arrosé.

Vous apprendrez à passer par-dessus les vagues avant qu'elles n'éclatent ou par-dessous en faisant le canard. **Si vous lâchez votre planche sous une vague, vérifiez qu'il n'y ait personne derrière** et n'essayez pas de rattraper la planche par le leash car vous risquez de vous blesser la main.

En attendant les vagues, **ne stationnez pas devant le lineup** où les surfeurs attendent les vagues sinon, quand la série arrive, vous risquez de vous retrouver dans la zone d'impact et de gêner les surfeurs au *take-off*.

Sur la vague, restez concentré sur le déferlement et sur les obstacles à éviter. **Ne passez pas au ras des autres surfeurs.** Anticipez le déferlement et sortez avant que la vague ne ferme en vous échappant par derrière ou droit devant avant que la lèvres ne s'abatte.

En cas de chute, évitez à tout prix de partir tête la première vers le fond. Essayez de tomber à plat ou en vous réceptionnant sur vos pieds ou sur vos mains. Quand vous remontez à la surface après une chute, la planche peut vous retomber dessus ou revenir vers vous : **protégez-vous la tête et surtout les yeux avec vos mains.**

Mieux vaut faire deux sessions d'une heure qu'une seule de deux heures. En fractionnant vos sessions, vous pourrez récupérer, vous hydrater et manger léger avant d'y retourner de plus belle.



surf session de surf
prevention
2008



Important

Consultez la météo avant d'aller surfer. Ne surfez jamais sous l'orage. Si les conditions de vagues sont difficiles, ne surestimez pas vos forces et restez sur la plage si vous ne sentez pas la session. Surfez entre amis et veillez les uns sur les autres.

8

zones à risques

Shore Break. Ne tournez jamais le dos à l'océan ! Vous pourriez être surpris par une vague de shore break ravageuse... Ce rouleau de bord concentre toute son énergie pour finir sa course en se fracassant sur le sable. La plupart des accidents graves se produit à cet endroit. **Ne surfez pas le shore break !**

Eaux peu profondes. Elles constituent un danger quand les vagues sont puissantes car on peut se faire projeter violemment contre le fond. Que le fond soit sableux ou rocheux, il peut occasionner un traumatisme. **Redoublez de prudence quand les vagues cassent sur très peu d'eau.**

Les courants. Demandez conseil aux maîtres nageurs sauveteurs pour vous aider à les repérer. **Si vous êtes pris dans un courant ou une baïne, ne luttiez pas contre celui-ci.** Laissez-le vous emporter vers le large et profitez du moment où il faiblit pour en sortir. Ne cherchez pas à regagner votre point de départ sur la plage, même si vous ressortez 300 mètres plus loin. Quand il y a du courant, prenez un point de repère sur le rivage et essayez de rester en face.



comment soigner une plaie ?

Ce sont les lésions les plus fréquentes en surf. Elles sont le plus souvent occasionnées par les dérives ou le nez de la planche. **Toute plaie, même minime, peut s'infecter si elle est mal soignée.** Votre vaccination contre le tétanos doit être à jour.

Comment soigner une plaie superficielle ?

- 1) Installez confortablement la victime, assise ou allongée, au cas où elle ferait un malaise.
- 2) Lavez-vous soigneusement les mains et protégez-les avec des gants.
- 3) Lavez la plaie à grande eau ou au sérum physiologique. Retirez tous les débris (sable, fibres de verre...).
- 4) Désinfectez : imbiblez une compresse stérile avec un antiseptique : Bétadine® dermique à 10%, solution à la chlorhexidine, Dakin®... Passez la compresse du centre de la plaie vers l'extérieur puis utilisez-en une autre jusqu'à désinfection de la totalité de la plaie.
- 5) Appliquez un pansement ou des sutures adhésives sur la plaie. Il est possible de laisser des plaies cicatriser à l'air libre à condition qu'elles ne soient pas exposées à des éléments sales, aux frottements, au soleil ou à l'eau. Il existe des pansements étanches, qui tiennent plus ou moins bien suivant l'endroit où on les met. Demandez conseil à votre pharmacien.



Plaie profonde. Si vous vous êtes entaillé profondément, il faut consulter un médecin dans les heures qui suivent pour savoir si la plaie nécessite une suture. Toute plaie de la main doit être montrée à un médecin.

Le soleil et l'eau de mer sont les deux ennemis d'une bonne cicatrisation. Une plaie nécessite de s'abstenir de surfer pendant au moins une semaine. Ensuite, il faut appliquer de la crème solaire d'indice maximal sur la cicatrice à chaque exposition solaire pendant 6 mois.

Dans les jours qui suivent, vous devez surveiller l'évolution de la plaie. Si la zone devient chaude, gonflée, douloureuse ou se met à suppurer, une consultation médicale s'impose rapidement.

surf **soigner une plaie**
preven+ion
2008

Conduite à tenir devant une plaie hémorragique.



Si le saignement est abondant, le premier réflexe est d'arrêter l'hémorragie en comprimant directement la plaie avec la main ou en interposant un sac plastique, un linge... Ne retirez pas de corps étranger de la plaie. Pour vous libérer, confectionnez un pansement compressif en posant une compresse ou un mouchoir sur la plaie que vous maintiendrez avec une bande ou une écharpe. Il faut serrer suffisamment pour que

le saignement s'arrête. Si le sang continue de couler à travers le pansement, mettez-en un deuxième par-dessus. Contactez le plus vite possible les secours en composant le 15 ou le 112. Le garrot (au niveau d'un bras ou d'une cuisse uniquement) ne s'utilise qu'en dernier recours. Surveillez la victime jusqu'à l'arrivée des secours ; ne lui donnez rien à boire ou à manger.

+10

protection solaire

Le surfeur expose davantage son corps au soleil que la plupart des sportifs. La surexposition solaire a des conséquences néfastes :

- **Vieillesse accélérée de la peau.**
- **Coups de soleil,** d'autant plus délétères qu'ils sont attrapés jeunes.
- **Cancers de la peau** et notamment les **redoutables mélanomes.**

Nous ne sommes pas égaux devant le soleil. Tout dépend de notre phototype. Plus il est clair, plus il faut se protéger du soleil mais tout le monde doit adapter son comportement solaire à son type de peau.

Phototype 1 : le surfeur qui a les cheveux roux, la peau très claire et des taches de rousseur prend des coups de soleil sévères et ne bronze jamais. C'est lui qui doit se protéger le plus.

Phototype 2 : le surfeur qui a la peau claire, les cheveux blonds et les yeux bleus développe très facilement des coups de soleil. Il doit s'exposer très progressivement sur de courtes durées en se protégeant avec un écran solaire d'indice élevé.

Phototype 3 : le surfeur châtain à peau claire et aux yeux marron arrive à bronzer mais il doit également s'exposer progressivement en se protégeant pour éviter les coups de soleil.

Phototype 4 : le surfeur à la peau mate, aux cheveux bruns et aux yeux marron a tendance à bronzer rapidement. Cela ne le dispense pas d'une protection solaire pour autant.

Phototype 5 : le surfeur à la peau marron foncée, aux yeux et aux cheveux noirs bronze très bien et ne prend que rarement des coups de soleil.

Phototype 6 : le surfeur qui a la peau, les yeux et les cheveux noirs est naturellement protégé du soleil : il doit néanmoins respecter une protection solaire minimale.

Recherchez l'ombre, surtout entre 12 et 16 heures.

Habillez-vous. Sur le sable, portez des lunettes, un chapeau à large bord ou une casquette. Préférez des vêtements à manches longues. Les textiles ne protègent pas tous de la même façon : plus le tissage est serré, plus la couleur est sombre et plus le tissu est sec, mieux vous êtes protégé. Surfez en lycra manches longues !



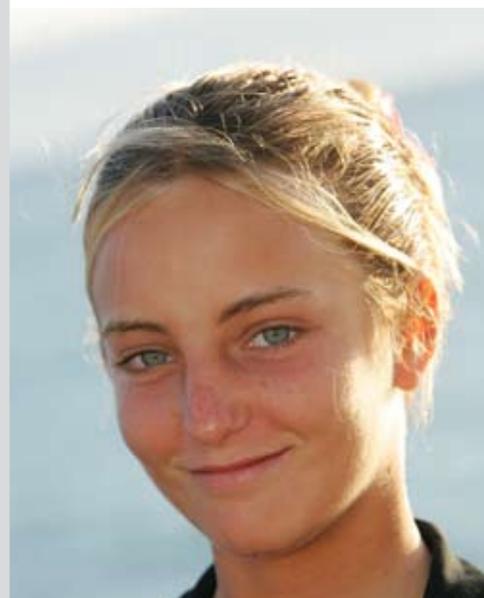
surf protection solaire
prevention
2008

Arrêtez la « toast attitude » ! Il est indispensable pour un surfeur de se protéger du soleil. L'eau de mer est rafraîchissante mais ne préserve pas des UV. Les UV passent aussi quand le ciel est nuageux et on peut attraper des coups de soleil par temps couvert. Consultez quotidiennement l'index UV (www.meteofrance.com).

Mettez de la crème solaire. Elle doit protéger des UVB et des UVA. L'indice de protection doit être d'autant plus élevé que la peau est claire. La crème doit être résistante à l'eau mais vous devrez quand même renouveler fréquemment les applications : toutes les 2 heures au minimum et après chaque session. Répartissez une bonne couche de



façon homogène. Ce n'est pas parce que vous avez mis de la crème solaire qu'il faut prolonger vos sessions.



+ conclusion

En suivant ces conseils, vous devriez passer un bon été de surf. Mais le risque zéro n'existe pas et un accident peut toujours arriver. C'est la raison pour laquelle tout surfeur devrait avoir suivi **une formation aux premiers secours (www.croix-rouge.fr)** pour savoir réagir en cas d'urgence.

Les risques existent aussi hors de l'eau. Si vous devez prendre la route en voiture ou en deux roues pour surfer ou vous rendre à une soirée, **soyez prudents.**

Si vous faites la fête, vous n'avez pas besoin d'alcool pour vous amuser, consommez-le avec une grande modération en tous cas. Ne touchez pas aux drogues (cannabis, ecstasy, cocaïne...).

Enfin, sachez que les Maladies Sexuellement Transmissibles sont toujours présentes et même en recrudescence pour certaines : **plus que jamais, sortez couverts !**

Retrouvez tous les conseils de prévention sur :

www.surf-prevention.com

+ mini lexique

Surf

Baine : bassines de sable fin qui constituent des lagunes où l'eau est calme en apparence. Quand le niveau de la baine devient supérieur à celui de l'océan, elle se vide soudainement en créant un courant très puissant vers le large.

Leash : cordon reliant le surfeur à l'arrière de sa planche. Le surfeur l'attache à sa cheville arrière avec un bracelet velcro pour éviter de perdre sa planche.

Line-up : zone où se placent les surfeurs pour attendre les meilleures vagues.

Stand-up paddle surfing : variété de surf se pratiquant sur une planche avec suffisamment de portance pour ramer debout à l'aide d'une pagaie.

Take-off : action de prendre son départ sur une vague.

Wax : paraffine que l'on passe sur le dessus de la planche de surf utilisée comme antidérapant.

Médical

Cataracte : opacification du cristallin de l'œil entraînant une baisse progressive de la vision. Son apparition peut être favorisée par la surexposition aux rayonnements ultraviolets du soleil.

Exostose : développement progressif d'excroissances osseuses dans le conduit auditif externe de l'oreille favorisée par l'exposition prolongée à l'eau froide et au vent. Pathologie pouvant entraîner des otites à répétition et une baisse de l'audition.

Mélanome : cancer développé aux dépens des cellules fabriquant le pigment de la peau. Les sujets les plus à risque sont les personnes à peau claire se surexposant au soleil. Son dépistage doit être précoce : tout « grain de beauté » suspect impose une consultation immédiate chez son médecin ou chez le dermatologue.

Suture : geste médical visant à refermer une plaie en rapprochant ses deux berges. Il existe différents moyens de suturer : fil monté sur une aiguille, agrafes, sutures adhésives et même colle biologique.