

# Pour faire surfer un Seesurfeur

**C'est quoi un Seesurfeur ?** C'est une personne comme toi et moi qui a envie de surfer.

Il est mal ou non-voyant. Il a donc besoin de bénévoles ou de copains pour l'aider à faire du surf.

## Comment est-ce possible ?

### 1. Composition d'une équipe :

Un Seesurfeur et au moins 2 bénévoles. L'idéal serait 3 bénévoles.

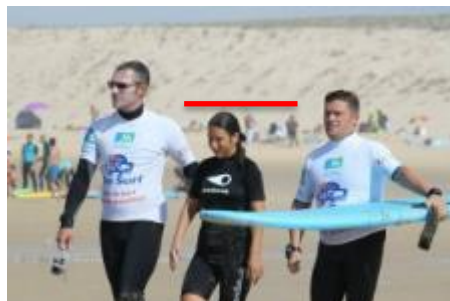
L'équipe doit être équilibrée. Les bénévoles grands et costauds avec les Seesurfeurs grands et costauds.

Les bénévoles moins grands et moins costauds avec les Seesurfeurs moins grands et moins costauds !

**Pas bien !**



**Bien !**



### 2. Les différents rôles des bénévoles :

- 1 ou 2 lanceur/coach
- 1 réceptionneur (ou plusieurs)

**Le lanceur/coach :** c'est lui qui donne toutes les informations au Seesurfeur. C'est lui qui communique avec le Seesurfeur, qui choisit la bonne vague, le bon moment pour le faire surfer.

**Le 2<sup>ème</sup> lanceur :** il facilite la remontée vers les vagues, il apporte son soutien au coach, il est à l'écoute du coach pour que les lancements soient bien synchronisés. Si le coach est en difficulté il prend le relais immédiatement.

**Le réceptionneur :** Il surveille la zone où va surfer le Seesurfeur. Il prévient les autres usagers de la plage. Il encourage le Seesurfeur pendant son ride.

Une fois la glisse terminée, il met en protection le Seesurfeur et sa planche. Il attend que les lanceurs reviennent au contact du Seesurfeur.

### 3. Équipements des Seesurfeurs et des bénévoles :

Avant de se mettre à l'eau, il faut équiper le Seesurfeur d'une combinaison, d'un lycra, d'un surf à la bonne taille, et d'un leash.



Les bénévoles sont eux aussi équipés d'une combinaison et d'un lycra.

Il faut ensuite accompagner le Seesurfeur à la plage. Un bénévole prend le nez de la planche, le Seesurfeur se met à l'arrière. De préférence ne pas mettre les ailerons vers l'extérieur pour ne pas blesser un passant.



Avant de se mettre à l'eau, il faut que l'équipe Seesurfeur/Bénévoles réalise quelques réglages sur le sable. Il faut notamment trouver les bons repères sur la planche et trouver le pied directeur (Regular ou Goofy).

- Une méthode douce pour les Seesurfeurs est de les faire marcher sur place (les yeux fermés si malvoyant) ; si le Seesurfeur tourne dans le sens des aiguilles d'une montre, sa jambe gauche est celle qui domine ; si il tourne dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, c'est la jambe droite qui domine.

- Une autre méthode consiste à se mettre derrière le Seesurfeur et de le pousser gentiment dans le dos. Le pied qui avance en premier pour se rééquilibrer est le pied dominant.

Il faudra donc mettre le leash au pied non-dominant (pied arrière).

## 4. Avant d'aller à l'eau.

Avec un Seesurfeur débutant, mais également avec un Seesurfeur expérimenté, il est nécessaire de prendre quelques minutes sur le sable pour prendre des repères.

Pour chaque groupe constitué, c'est le lanceur/coach qui réalise la prise de contact entre la planche et le Seesurfeur. Voici un rappel des différents points à valider entre le Lanceur/Coach et le Seesurfeur :

- **Le Lanceur/Coach** indique au Seesurfeur comment se positionner sur la planche. Il utilise de la WAX pour positionner des repères tactiles. Il valide avec le Seesurfeur la prise de repères.



- **Pour un nouveau Seesurfeur**, bien prendre le temps de lui faire découvrir la planche de surf, les ailerons, le leash, etc... Ne pas hésiter à lui prendre la main pour lui faire toucher les éléments de la planche.



- **Le Lanceur/Coach** fait faire quelques Take Off sur le sable. Sur la planche ou en dehors de la planche. Vérifier le positionnement sur la planche.



- **Le Lanceur/Coach** explique comment se mettre debout et se positionner debout sur la planche afin que celle-ci soit équilibrée. Les bénévoles peuvent s'appuyer sur l'un des BE du LSC, pour compléter leur conseil lorsque cela semble nécessaire. Les BE auront une approche pédagogique différente qui vous permettra d'aider le Seesurfeur dans sa progression.



## 5. La mise à l'eau.

- **Dans un premier temps sans la planche.** C'est un moment de prise de repères dans l'eau. Cela permet au Seesurfeur et aux bénévoles de se mettre en confiance.



- **Ensuite avec la planche :**

Le Lanceur/Coach emmène le Seesurfeur dans les mousses. La remontée vers les vagues s'effectuent en plaquant le Seesurfeur sur la planche, en l'entourant du bras (bas du dos) et en tenant l'autre côté de la planche. L'autre bénévole aide à l'évolution dans l'eau, pour soulager les efforts du Lanceur/Coach.



- **Le Lanceur/Coach** donne toutes les indications pour que le Seesurfeur se positionne correctement sur sa planche avant de prendre la vague.



- **Le Lanceur/Coach** et le 2<sup>ème</sup> Lanceur maintiennent le Seesurfeur avec le bras entourant les hanches pour le retenir dans les vagues. Il choisit la vague pour le Seesurfeur, lui donne le GO pour le départ et l'aide à se propulser.

**Attention au leash au moment du lancement !**



- **Le réceptionneur :** c'est lui qui récupère le Seesurfeur après sa glisse. Il se positionne dans l'axe du lanceur à une distance raisonnable de la glisse.



- Lorsque le Seesurfeur surf la vague, le réceptionneur se fait entendre en l'encourageant et se rapproche rapidement de lui. Il lui donne le bras et lui fait tenir rapidement sa planche.
- Il peut lui donner quelques explications sur le ride qu'il vient de faire jusqu'à l'arrivée du lanceur/coach.
- Il se remet en position pour le prochain ride.



**Les réceptionneurs accompagnateurs** : ce sont ceux qui se mettent le long du ride pour encadrer le chemin. Se mettre en décalé est judicieux (voir schéma).

- Ils encouragent le Seesurfeur à son passage.



- Ils le récupèrent s'il tombe à l'eau avant d'arriver jusqu'au réceptionneur.



- Ils lui expliquent ce qui s'est passé avant le retour du lanceur/coach.  
Ils se remettent en position pour le prochain ride, la planche en direction des vagues.



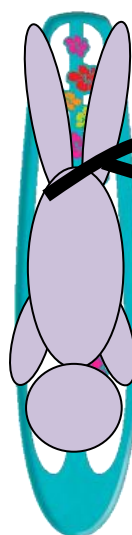
- Si le Seesurfeur ne progresse pas, il faut demander l'appui à l'un des BE du Lacanau Surf Club. Le BE pourra alors faire un point pédagogique avec le Seesurfeur pour l'aider dans sa progression.



## 6. En conclusion.

L'objectif de l'équipe des bénévoles est de faire pratiquer le Seesurfeur dans des conditions maximales de sécurité. Bienveillance et encouragements sont de rigueur. La prise de risques doit être minimum. Plaisir et partage sont les leitmotifs pour que les Seesurfeurs éprouvent de bonnes sensations.

VAGUE



Lanceur/coach

Seesurfeur

Accompagnateur 1



Accompagnateur 2



Réceptionneur

