

CDC

► SAUVETAGE ET
SPORTS CÔTIERS

COUREURS D'ÉCUME

LIFE SAVING MAGAZINE

WORLD GAMES

Despøgers et Laclaustra au top /

S T A R S

Nikki Cox, Jenna Hawkey, Kristyl Smith /

PADDLERS

Océan racing du Portugal au Pradet /



Jonathan Despøgers © Michel Dumergue



© Véronique Mazeiraud

éditorial

Les sauveteurs sportifs investissent le petit écran. Les différentes compétitions nationales et Cap Odyssée ont fait l'objet de reportages sur les chaînes nationales, durant les journaux télévisés ou lors d'émissions en prime time. Enfin ! Juste reconnaissance pour un sport spectaculaire et citoyen. CDC revient naturellement sur ces événements de l'été, à commencer par les jeux mondiaux de Kaohsiung et les Euros juniors d'Eindhoven.

De Warnemünde à Yvonand, en passant par Aberavon, Falmouth, Santander ou Sète, nous vous proposons par ailleurs un tour d'Europe du sauvetage. A ce sujet, l'élite du vieux continent s'envole ce mois-ci pour l'Australie où le circuit du surf life saving réunit les meilleurs athlètes du monde. Nous sommes par conséquent allés à la rencontre des stars de l'hémisphère sud, lesquelles vont à coup sûr animer la saison 2009-2010.

L'Ocean Racing (surf ski longue distance et pirogue) retient également notre attention. Aussi, nous avons effectué une halte près de Toulon, au Pradet, où 500 pagayeurs ont pris part aux joutes nationales. La découverte des spots de notre belle planète ne s'arrête pas là. Nous vous proposons ainsi deux escales de choix, une à Hawaï, l'autre en Californie, en compagnie des paddleboarders français du bout du monde.

Je tiens enfin à remercier les nageurs et les bénévoles du trophée Coureurs d'écume qui font de cette traversée une épreuve majeure et fraternelle.

// The sportive lifesavers made it to the small screen. The various national competitions and the Cap Odyssee were televised nationally during the news and prime time programs – finally, acknowledgement for a great sport. The CDC contains the events from this summer, starting with the world games in Kaohsiung and the Junior European Championships in Eindhoven.

There is also the Warnemunde in Yvonand, Aberavon, Falmouth, Santander, Sete, in fact it is a tour of lifesaving in Europe. Also, the elite European athletes will be travelling to Australia this month for the surf lifesaving circuit, made up of some of the best athletes in the world. While there, we will meet some of the southern hemisphere stars, who are heading into the 2009/2010 season.

Included in this issue is Ocean Racing (long distance surf ski and outrigger). Visit Pradet, near Toulon, where 500 paddlers participated in the national tournaments. The discovery of new spots on this great planet doesn't end there, find out about two expeditions, in Hawaii and California, courtesy of french paddleboarders travelling to the other side of the world.

Finally, I would like to thank the swimmers and the volunteers of the « Coureurs d'écume » trophy who contribute to this important event.

Bruno Magnès
bruno@coureurs-dcume.com

Édito

Editorial **03**

Dossier **07**

Les stars du circuit australien

Euronews **16**

L'équipe de France à Kaohsiung

Sauvetage à Santander

Jenna Hawkey triomphe au Portugal

Championnats d'Allemagne

Oxbow Ironman en Belgique

Eau douce à Yvonand

Événements **28**

Championnats seniors interclubs

Poster **34**

Surfboat en Cornouailles

Coup de projecteur **38**

L'arrivée de Cap Odyssée

Watermen **41**

Catalina et Molokai paddleboard

Rame en Cantabrie

Pirogues à Guéthary

Cap - Contis

Bodysurf Challenge

Dragon boat : Sylvain Meunier

FFSS **54**

Info securisme

Actu fédérale

Beach flags tour

Sauvetage tour

Rescue Cup à Sète

Trophée CDC **58**

Traversée d'Hossegor à la nage

Vie des clubs **60**

Publirédactionnels **62**

Prochain numéro **64**

Abonnez-vous **65**

J'aime, j'aime pas **66**

Par *William Fergues*



20 ▶

Championnats d'Europe juniors

Tour d'Europe du sauvetage

© DR



41 ▶

Paddleboard sessions

Les frenchies du bout du monde

© DR



44 ▶

Océan Racing dans le Var

Surf ski et pirogues au Pradet

© Michel Dumergue

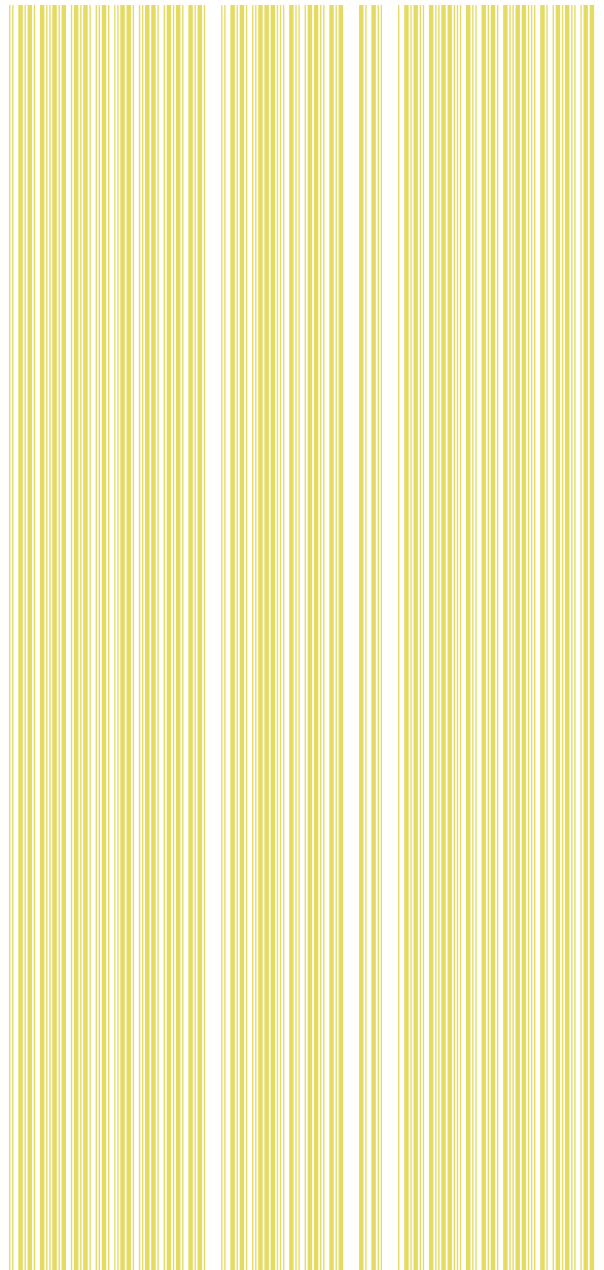


56 ▶

Sauveteurs de demain

France jeunes à Biarritz et vie des clubs

© Michel Dumergue



Ours :

www.coueurs-dcume.com - redaction@coueurs-dcume.com

Directrice de Publication : Geneviève Carrère

Rédacteur en chef : Bruno Magnes

Secrétaire de rédaction : Stéphane Destugues

Ont collaboré à ce numéro : Stéphane Bellocq - Patrice Grieumard - Teia Maman - Anthony Mazzer - Adrien Séguret - Louise Lesparre - Emmanuelle Bescheron - Kelly Brennan - Lily Doreau - Julien Lalanne - Yves Mar

Photos : Harvie Allison - Pascal Allibert - Michel Dumergue - Xavier Ges - Eric Sarran - Véronique Mazeaud - Stéphane Bellocq - Yves Sobanski - Nicolas Bignolles - François Chabaud

Conception graphique : Fabien Goczaleck / www.d-clic.fr

Coueurs d'écume est imprimé par le service d'impression de Surf Session - Blue Press, Anglet. Imprimé en Espagne. Dépôt légal : 4^{ème} trimestre 2009 - Numéro de commission paritaire en cours. ISSN : 1779-2541

Édité par : Association Coueurs d'écume, Paradise Océan, Lot 74, 40130 Capbreton. Tél. : 05 58 41 83 73

La reproduction, même partielle, des articles et des illustrations parus dans Coueurs d'écume sans l'autorisation de l'éditeur constitue une contrefaçon. La rédaction n'est pas responsable des photos et articles qui lui sont communiqués. Les prix indiqués sont donnés à titre indicatif. Les textes et les photos des pages de publicité sont publiés sous la responsabilité des annonceurs.

AUSTRALIE



Etoiles du sud

Zoom sur les stars de la saison australienne à venir

La saison 2009-2010 a débuté le 18 octobre dernier, par la Coolangatta Gold. Les événements vont s'enchaîner jusqu'aux Aussies du printemps prochain. A commencer par le Kellogg's Nutri Grain. Alors que Flora Manciet visera une troisième qualification consécutive sur le circuit professionnel, nous vous proposons d'aller à la rencontre de quelques unes des stars de l'hémisphère sud. Ils sont australiens ou néo-zélandais et constituent le très haut niveau mondial. Gros plan sur les étoiles du sud.



/ La Coolangatta Gold a lancé la saison

Texte Julien Lalanne
Photos Harvie Alison

S'entraîner en surf ski

avec Tate Smith

Tate Smith

Club

28 ans

Membre de Northcliffe.S.L.S.C

Membre de l'équipe d'Australie de K1 aux J.O. de Pékin 2008

Palmarès

Champion d'Australie de Surf ski 2006.

Champion d'Australie du taplin 2007, 2008, 2009.

Champion d'Australie du doubleski homme 2007, 2008, 2009.

Champion d'Australie du doubleski mixte 2005, 2006, 2008.

Champion d'Australie du relais Surf ski 2004, 2005, 2006, 2008, 2009.

Vice champion d'Australie de Surf ski 2008, 2009.

1. Le champion à l'entraînement

Sa semaine type

2 séances de K1 (toujours sur un plan d'eau plat) :

- Une séance longue d'une distance de 15 km
- Une séance courte de sprint, généralement 6x300m au max départ 6 à 7 min.

3 séances de surf ski :

- Un paddle back entre 15 et 20 km (les rameurs sont déposés en amont du vent et doivent rentrer au club, séance longue qui permet de travailler les « run ») le lundi après-midi.
- Une séance en rivière (séries chronométrées, enchaînements de parties rapides et de récupérations) le mercredi après-midi.

Sa séance préférée en période de compétition 10 x 2', 10 x 1', 10 x 30" avec 30" de repos entre les répétitions et 3' de repos entre les séries. En période de travail foncier, il opte pour 6 x 8'soutenu / 2'repos.

- Une séance d'une heure à l'océan : série de courses derrière le sharknet (situé à 300m au large) le vendredi après-midi.

3 séances de musculation : 1 h 15 mn à base d'exercices spécifiques à la rame (tirages, développés...).

3 séances de course à pied :

- Deux footings de 40 mn
- Une séance en piste, généralement 10 x 400 m.

Une séance de technique de surf le dimanche matin (passage et retour dans les vagues).

Note : en période de préparation pour les J.O., l'accent est mis sur le K1 (1 séance par jour et 4 séances de musculation par semaine).

La séance qu'il ne rate jamais

Pour Tate Smith, la séance la plus importante est celle des courses derrière le sharknet. En effet, il ne la rate jamais. Elle permet de travailler toutes les phases de la course de surf ski : le départ, le passage rapide des vagues, la vitesse de course derrière les vagues, le passage autour de la bouée avec ses adversaires et enfin le retour au moyen d'une vague. La course est répétée 6 à 7 fois selon la durée de chaque course.

Le départ

Il ne dédie aucune séance au départ. Par contre, chaque séance lui permet de travailler ses starts. A la fin du paddle back, il fait quelques départs. Lors de la séance des sharknets, il se concentre sur chaque départ comme s'il s'agissait d'un départ en compétition. Autrement dit, chaque

départ est l'objet d'une attention particulière.

2. Ses conseils techniques

Contrairement à beaucoup de kayakistes, il ne fait pas de séance de technique. Chaque fois qu'il rame sur son kayak ou sur son surf ski, il fait en sorte de se concentrer sur sa rame afin qu'elle soit la plus efficace possible. Pour autant, la technique de rame est un facteur très important de son entraînement.

L'utilisation de la vidéo

Son approche est relativement atypique : il se contente de regarder les meilleurs kayakistes (pour lui, il s'agit des rameurs de K1 d'Europe de l'est) et de reproduire leur geste. Ainsi son principal conseil technique est de se procurer des vidéos de K1 et d'imiter le geste de ces rameurs. De manière générale, il conseille à celui qui voudrait améliorer sa technique de simplement observer les meilleurs pour ramer de la même façon. C'est dans ce sens qu'il incite chacun à se faire filmer durant sa rame pour avoir une perception extérieure de son geste et donc pouvoir se comparer aux autres. C'est ce qui est pratiqué dans la plupart des clubs australiens.

Sentir l'eau

Par ailleurs, comme dans tous les sports de glisse, les sensations sont fondamentales. Ainsi, le rameur doit s'appliquer à sentir l'eau sous sa pagaie et non à donner de violents coups de rame. La pagaie, lorsqu'elle entre dans l'eau, sert de levier pour faire avancer le surf ski. Il ne s'agit pas de propulser de l'eau vers l'arrière, mais bien de mouvoir le corps et le bateau au-delà du point d'entrée de la pagaie dans l'eau. A ce titre là, l'eau est un allié pour avancer et non un ennemi. C'est pourquoi, il conseille de se concentrer sur les sensations que procure la pagaie dans l'eau lors de la propulsion (à l'image, avec la natation, de la recherche d'appui avec le bras).

La position des mains

Le principal éducatif pour Tate est de se concentrer sur la position des mains et de leurs mouvements durant la rame. Le bras « avant » est tendu vers le nez de son surf ski. Il doit être légèrement plus bas que la main « arrière », mais suffisamment haut pour permettre à la pagaie d'entrer le plus loin possible dans l'eau. La main arrière se situe proche de l'oreille. C'est le moment critique pour Tate : le bras « arrière » doit se déplier de façon horizontale au niveau du regard du rameur. La rame sera la plus efficace lorsque se synchronisent l'extension du bras « arrière » et le levier du bras « avant ». De même, le bras qui introduit la pagaie dans l'eau doit être légèrement fléchi pour permettre une meilleure efficacité du geste. Ainsi, le rameur doit donc s'assurer que sa main haute s'étend horizontalement au niveau

du regard. A l'opposé, le fait que ses mains dessinent un arc de cercle au dessus de la ligne de son regard est à corriger, synonyme d'une mauvaise rame. A noter que le haut du corps ne doit pas rester figé. En effet, il doit opérer une rotation de la ligne des épaules qui conditionne l'efficacité de la rame. Plus la rotation est rapide plus la fréquence sera élevée.

L'amplitude du mouvement

L'amplitude du mouvement conditionne l'efficacité de la rame. Il s'agit de planter sa pagaie le plus loin possible devant soi, sans toute fois donner des à-coups avec le haut du corps. Par contre, le geste doit s'arrêter au niveau du bassin (ce qui se traduit par un léger jeté d'eau). Dans le cas contraire, le surf ski est déstabilisé et freiné. On gagnera donc en amplitude et donc en efficacité en allant chercher « loin devant » et non « loin derrière ».

Le rôle des jambes

Le rôle des jambes est fondamental. La rame ne se limite absolument pas aux seuls bras. Ne pas utiliser ses jambes revient à se priver d'un élément déterminant de la propulsion. En effet, les jambes font le lien entre l'embarcation et le rameur. Lorsque le rameur plante sa pagaie dans l'eau côté droit, il doit appuyer avec son talon droit au fond de son kayak de façon à gagner le corps et le propulser vers l'avant. Et vice versa lorsqu'il s'agit du côté gauche. La déperdition de puissance est nette lorsque le rameur ne fait pas usage de ses jambes.

Là encore, pour Tate, il convient de se concentrer sur le « jeu de jambe » durant sa rame et non pas seulement sur le rôle des bras. Payer avec une sangle fixée au surf ski, parce qu'elle ralentit le déplacement et donc exige le déplacement de plus

de puissance lors de la rame, permet de mettre l'accent sur le rôle des jambes. Par ailleurs, le choix de son embarcation peut conditionner ce jeu. Un surf ski trop grand ou trop petit limite de façon certaine la fonction des jambes. On considère que la bonne taille est celle qui permet de placer 3/5 de son poing entre le dessous de son genou et le surf ski : les genoux ne doivent être ni trop fléchis ni trop tendus. On pourra facilement remédier à un surf ski trop grand en plaçant des cales au pédalier et/ou au siège.

La position dans le surf ski

Le rameur doit se tenir le dos droit légèrement



Texte Bruno Magnes

Photos Claude Thetaz / Eric Sarran / Nicolas Bignolle



/ Charlotte Robin, intouchable chez les filles et troisième au général



/ Impressionnant William Forgues



/ La jeune et prometteuse Marine Sinson



/ Guillaume Pace, rédacteur pour CDC et nageur emerite

Traversée du canal d'Hossegor

200 Coureurs d'écume !

n deux ans à peine, le trophée Coureurs d'écume a déjà gagné ses lettres de noblesse ! 200 nageurs ont ainsi souhaité s'aligner le 10 août, dans une ambiance bon enfant, désireux pour certains de soutenir l'association ordonnatrice et donc leur magazine préféré. Deux parcours étaient au programme : un 1 000 m entre les deux ponts du canal d'Hossegor et dans le sens du courant, puis un 2 000 m au départ de la plage du Parc (lac), aller-retour agrémenté parfois d'un courant contraire. D'aucuns ont enchaîné les deux épreuves ! La première se veut surtout familiale et dénuée de classement,

rassemblant de sorte 140 nageurs dans un cadre exceptionnel. Ainsi revit la tradition du 1 000 m, récompensé par un diplôme à l'arrivée. Joyau du patrimoine hossegorien, le canal propose ensuite un parcours bien plus corsé aux 40 athlètes confirmés sur le 2 km. Là, les têtes d'affiche ne laissent pas la place au suspense. Le Biarrot William Forgues (licencié à Albi) prend vite les commandes de la course. Il boucle le parcours en moins de 30 mn et s'impose facilement, en transit entre les jeux de Taiwan et son départ pour une université américaine. Comme en 2008, le junior Tristan

Barberot et Charlotte Robin (1ère féminine) complètent le trio majeur. Mention particulière à Marine Sinson, très à l'aise sur l'épreuve du haut de ses 12 printemps...Prometteur ! L'association Coureurs d'écume et notamment sa présidente Geneviève Carrère remercient chaleureusement l'ensemble des participants, ainsi que la ville de Soorts-Hossegor et les MNS du lac pour leur soutien. De même, les clubs de sauvetage d'Hossegor et Capbreton avaient effectué en nombre le déplacement, contribuant au succès de la manifestation.

