

CDC

► SAUVETAGE ET
SPORTS CÔTIERS

COUREURS D'ÉCUME

LIFE SAVING MAGAZINE



LIFESAVING

Montpellier en lettres capitales /

PADDLERS

L'agenda des merathoniens /

LIFESAVERS

David, Van Bommel, Luster, Vilaceca... /



Shannon Eckstein © Harvie Alison

éditorial

Les merathoniens sont de retour. Affûtés comme jamais sur leur paddleboard, surfski, pirogue ou stand-up, selon les goûts. Ils se délectent par avance d'un calendrier de plus en plus dense, marqué par la création d'épreuves (Excel Challenge en octobre) ou le retour d'événements mythiques, telle la traversée Capbreton – Saint-Sébastien au crépuscule de l'été. Les passionnés désireux de se lancer un challenge pourront consulter dans ce magazine l'agenda complet de la saison.

Les sauveteurs européens ne sont pas en reste. Ils enchaînent les longueurs en piscine et les séances en mer, en vue des mondiaux d'Alexandrie. Jessica Luster (GER), Ruud Van Bommel et Maïke op Het Veld (NED) se confient. A la Une ce mois-ci, Johanna Harel fait elle aussi partie de ces jeunes athlètes ambitieux. L'Héraultaise symbolise le dynamisme d'un club (Aqualove) et d'une région, le Languedoc-Roussillon. Notre correspondant Michel Dumergue a sillonné ce secteur, de Perpignan à Frontignan en passant par Sète et Montpellier. Il a immortalisé au passage les débuts du club de Agde, cité grecque où un certain Max Lesauvage fait son grand retour.

Cette région gorgée de soleil pourrait constituer le cadre de la Rescue 2014... Et abritera le premier centre d'entraînement national, lequel ouvrira ses portes à la rentrée, près du Creps de Montpellier. Autre secteur à l'honneur dans ce numéro : Dinard et la côte d'Emeraude. Après avoir fait escale sur la côte ouest dans le précédent opus, nous avons cette fois posé notre valise au nord de la Bretagne. Là, les adhérents FFSS se comptent par milliers et les championnats de France des jeunes y seront programmés au cœur de l'été. Il s'agira d'une belle répétition avant les EJC 2010 puisque la sélection belge sera notamment présente.

Embarquez enfin pour un tour du monde de folie, bien dans la tradition de CDC... Laissez-vous guider par les lifeguards du Mont Maunganui (New Zealand) ou de Los Angeles. Partez à la rencontre des bodysurfeurs hawaïens et autres sauveteurs gallois, tous animés d'une même passion.

// Merathoniens are back. Fitter than ever on their paddleboard, surf ski, pirogue or stand up as they prefer. Excited about a busy calendar marked by the creation of new events (Excel Challenge in October) or the come back of the fabulous Capbreton-St Sebastien just after the summer. Anyone up for a challenge will find all the races infos of the season in this magazine.

European lifesavers wont be bored either. They will have to prepare themselves for the pool and beach events regarding the Worlds Championships in Alexandria. Interview with Jessica Luster (GER), Ruud Van Bommel et Maïke op Het Veld (NED). Front page, Johanna Harel is one of those young athletes with ambition. From the Hérault department she symbolise the dynamism of one club (Aqualove) and a region, the Languedoc-Roussillon. Our correspondent Michel Dumergue was on the area from Perpignan to Frontignan and Sete to Montpellier. On his way he stopped by the first steps of a new club Agde, grec city where Max Lesauvage is making his come back.

This region, full of sun, could be the stage of the Rescue 2014... And will cover the first national training center, which will open in September near Montpellier. Guest of honour in this magazine: Dinard and the côte d'Emeraude. We stopped for a bit in the North of Bretagne. Here, the numbers of the FFSS members are large and the junior French Championships will take place during the summer. It will be a good preparation before the EJC 2010 because the Belgium team will be present.

Finally embark for a world tour, with the Lifeguards of N-Z and Los Angeles. Meet the bodysurfers from Hawaii and Welsh lifesavers, all sharing the same passion

Bruno Magnes
bruno@coureurs-dcume.com

Édito

numéro 15

avril - juin 2010

Editorial 03

Dossier Languedoc Roussillon 07

Une région en effervescence

Événement 16

Championnat de France eau plate, à Tarbes
Vilaceca et Cheny hors de portée

Euronews 20

Colmar, côté pile, côté face
Aussies Titles
European lifesavers of the year

Portraits 30

Vincent Honet
Jessica Luster

Poster 34

Watermen 36

Les têtes d'affiche : Médéric Berthe,
Frédéric Muller et Sébastien Gramond
Les conseils de Fred David pour les palmes
L'agenda du bodysurf
Rencontre avec Virgile Humbert,
champion du monde junior de waveski
Yannick Laousse :
entre waveski et surfski son cœur balance

FFSS 54

Info securisme
Formation sur l'île d'Oléron
Changement de statut
Actu fédérale

Vie des clubs 58

La vie de l'association CDC
Coupe des Pyrénées
Dragon boat à Muret
Championnats d'Aquitaine eau plate, à Biarritz
Coupe Robert Renucci, à Marseille
Hossegor en stage à Maroochydore

Publirédactionnels 62

Prochain numéro 64

Abonnez-vous 65

et gagnez un paddleboard Bennett !

Carte postale d'Australie 66



© Michel Dumergue

07
**Dossier :
Languedoc Roussillon**
Le sauvetage sportif déferle



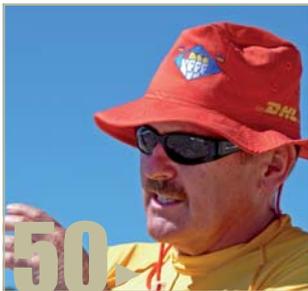
© Felix Dieu

21
Tour d'Europe du sauvetage
Dinard, Anvers, Espagne,
Suisse et Allemagne



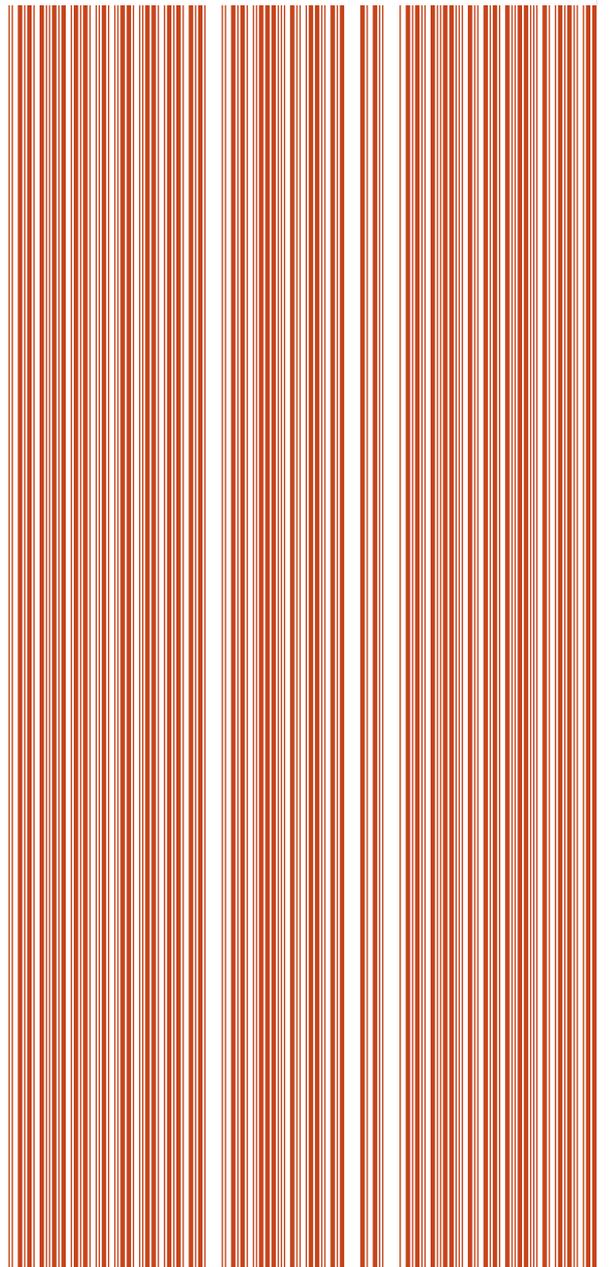
© DR

36
Longue distance
SUP, paddleboard,
pirogue et surf ski



© Anne-Sophie Côté

50
Lifeguards
Surveillance au Mont Maunganui
(NZ) et à Los Angeles



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 : Adrien Séguret - Emmanuelle Bescheron - Kelly Brennan - Lily Doreau - Bertrand Reuge - Flora Manciet - David Green - Ralph Blumenthal - Antoine Capdeville - Alain Duquenois - Stéphanie Montini - Fred David - Roland Lebeau - Hervé Benachour-Teste - Anne-Sophie Côté

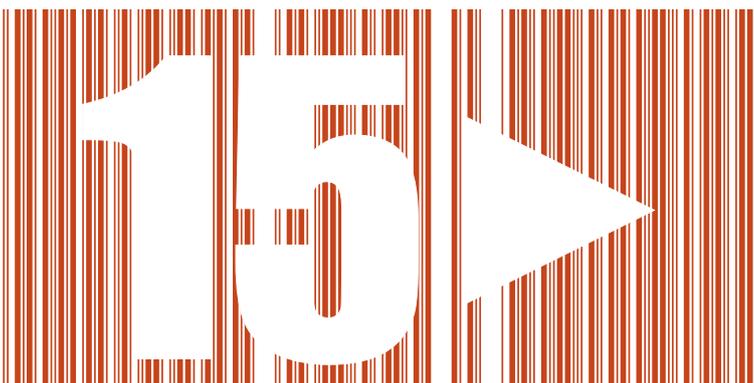
Photos : Harvie Allison - Pascal Allibert - Michel Dumergue - Xavier Ges - Eric Sarra - Véronique Mazeiraud - Stéphane Belloccq - Nicolas Bignolles - François Chabaud - Fletcher Burton - Lance Milnes - Stéphane Belloccq - Stéphane Salerno - Jean-Marc Diverrez - Photo & Motion/Pom - Nicolas Risch - Jeff Ruiz

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 : 2^{ème} trimestre 2010 - 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.



Languedoc-Roussillon

Une région en effervescence

Au fil des ans, le Languedoc-Roussillon s'affirme comme un des bastions du sauvetage sportif en Europe. De nombreux champions ont été formés dans ces contrées et les clubs constituent depuis toujours un vivier pour les équipes de France. Actuellement, Adrien Cervera, Thomas Vilaceca, Lysiane Vallat et Johanna Harel portent le bonnet tricolore, sans oublier Florian Laclustra, catalan parti à Albi comme d'illustres prédécesseurs.

Signe tangible d'une belle vitalité, la région sera régulièrement à la Une en 2010. Aqualove accueillera les championnats de France des jeunes eau plate à la fin du mois, à Montpellier. Narbonne abritera pour la seconde année consécutive la Roadsing Rescue (fin mai). Le comité de l'Hérault est quant à lui précurseur, gérant depuis 2009 la formation des sauveteurs des plages pour la mairie sétoise.

Michel Dumergue a immortalisé les acteurs du sauvetage sportif faisant de cette région un secteur incontournable et reconnu. Embarquez pour les bords de la Méditerranée, ventés et gorgés de soleil, dans le sillage de notre photographe.



Les clubs affiliés à la FFSS

Agde :

Association Agathoise de Sauvetage et Secourisme

Carcassonne :

Club de Sauvetage et de Secourisme Carcassonnais

Frontignan (Hérault) :

Neptune Olympique Frontignan

Général (Gard) :

Sauvetage Côtier Intercommunal

Grabels : Sauvetage Secourisme Védasien

Montpellier : Montpellier Sauvetage

Montpellier : Aqualove

Langogne (Lozère) :

Langogne Natation et Sauvetage

Lansargues (Hérault) :

Lansargues Ecole de Secourisme Lansarquoise

Lézignan-Corbières (Aude) :

Association de Formation des Sauveteurs Lézignanais

Narbonne :

Club Sauvetage Secourisme Narbonnais

Nîmes :

Club des Nageurs Sauveteurs Secouristes Nîmois

Palavas les Flots :

Palavas Natation Sauvetage

Perpignan : Emulation Sauvetage Natation

Saint Estève (Pyrénées Orientales) :

Cercle des Nageurs Sauveteurs

Sète : Maîtres Nageurs Sauveteurs du Languedoc



/ A l'Image de Frontignan, les associations affirment leur vocation sportive

Life Saving France eau plate

Un renouvellement des cadres

Organisés pour la deuxième année consécutive à Tarbes, les 27 et 28 mars, les championnats de France confirment la suprématie de Thomas Vilaceca et Charlotte Robin. Le millésime est également marqué par les doublés de Chloé Trouilhet et Morgan Cheny. Albi redevient champion des clubs et de nouvelles têtes apparaissent (Farhat, Colas, Folco, Deroite, Guigou...)

**« Le 200 SLS est un peu l'épreuve reine en piscine, comme l'oceanman en mer. J'avais évoqué le record de France avec mon entraîneur »
Thomas Vilaceca.**

Raphaël Raymond peut avoir le sourire. L'entraîneur albigeois savoure le titre de son club au classement général mais aussi les performances individuelles de ses élèves. A commencer par Thomas Vilaceca (Perpignan) membre du pôle France eau plate, instauré en 2008 dans le Tarn. Le Catalan décroche comme l'an passé trois médailles d'or, triomphe agrémenté du record de France sur 200 SLS, jusqu'alors détenu par Guilhem Riand. *« Le 200 SLS est en quelque sorte l'épreuve reine en piscine, un peu comme l'oceanman en mer. Avec mon entraîneur (Raphaël Raymond), j'avais évoqué le record de France avant de partir à Tarbes. C'était un des objectifs de l'année. Fin mars, je n'étais pas au top de ma forme mais je me suis bien senti en finale. Je pensais avoir nagé en 2 mn 15... Ce fut une belle surprise de voir afficher 2 mn 13 s. Outre le 200 SLS, j'affectionne aussi le 200 obstacles et le 100 m combiné »* témoigne Thomas. En pleine préparation des championnats de France FFN, le Perpignais ne pensait guère aller aussi vite... Il devient incontestablement un des leaders du sauvetage français. Souhaitons qu'il puisse continuer à alterner la natation et le sauvetage *.

Trois médailles pour Jérémy Badre Quatre podiums pour Johanna Harel

Les sociétaires de l'Entente Nautique Albigeoise ont eux aussi frappé fort, à l'image de Morgan Cheny (voir page 18) et Cholé Trouilhet. Laquelle fait une entrée fracassante sur la scène en décrochant deux titres nationaux : sur 200 m obstacles et 100 m mannequin palmés ! La jeune Albigeoise se console ainsi de sa disqualification en finale du 200 SLS. Autre Tarnais à la fête, Jérémy Badre monte sur le podium à trois reprises ! Et cerise sur la gâteau, Pierre Henri et William Forgues au lancer remportent le relais corde. William reste néanmoins un des grands battus du week-end tarbais. Il lui faudra réagir au plus vite afin de préserver sa place en équipe de France. Cette dernière bénéficie d'une rude concurrence chez les garçons, ce qui constitue une excellente chose. Les places seront chères à Alexandrie. A nouveau sacré sur le 100 m bouée tube et second

du 200 SLS, le Colmarien Michaël Illinger fait logiquement partie des prétendants, à l'instar de Florian Laclaustra, médaillé à trois reprises dans les Pyrénées.

Six Fours à l'honneur

Le niveau général est certes moins relevé chez les féminines. Cependant, de nouveaux bonnets apparaissent, tel ceux de Kim Farhat (Six Fours), vice-championne sur 100 combiné, Delphine Deroite (Beuvry), 4^{ème} du 100 mannequin palmés, Candice Despergers (Biarritz - 3^{ème} sur 100 combiné) ou encore Clémence Folco (Six Fours), magnifique 3^{ème} du 200 SLS. Et que dire du parcours de Colette Gelas ? La junior du C.S. Toulouse fait merveille en décrochant l'argent sur le 100 bouée tube et le bronze au mannequin palmés ! Charlotte Robin reste le porte drapeau du sauvetage féminin, ainsi qu'en témoignent ses trois médailles d'or. Dans son sillage, Emmanuelle Bescheron, Johanna Harel et Lysiane Vallat restent des valeurs sûres.

Une Toulousaine prometteuse

Ces championnats ont par ailleurs été marqués par l'apparition du club de Agde, coaché

par Max Lesauvage. Les Agathoises passent à 39 centièmes du titre sur 4 fois 25 m mannequin. Globalement le panorama des clubs a énormément changé en quelques saisons : Aqualove, Tarbes, Six-Fours, Agde, Beuvry, Cannes, Fronton, Amiens et le C.S. Toulouse inculquent un souffle nouveau. Et ce n'est pas fini... A souligner en substance la médaille d'argent de Julien Negrou (Sète) sur le 100 bouée tube. Le Marseillanais récolte là le fruit de son travail et de sa présence régulière sur les compétitions nationales.

Montagna, le retour

L'expérimenté Colmarien Sylvain Cros progresse quant à lui d'une place sur le 200 m obstacles (2^{ème}) ! Autre fait marquant, le retour remarqué de Benoît Montagna (Hossegor) à la compétition (4^{ème} au combiné et 5^{ème} sur 200 obstacles). Mention spéciale également pour Adrien Cervera (Aqualove) et Alexandre Cavalharo (Lacydon), dans les cinq premiers du 200 SLS, sans oublier le podium au mannequin palmés du junior Yves-Antoine Guigou (Villeneuve St Georges) et le titre des Amiennoises sur le relais corde.



/ Trois titres et un record de France sur 200 SLS pour Thomas Vilaceca



/ Milford Sounds (Ile Sud)

Lifeguards de Nouvelle-Zélande

Surveillance et sport intimement liés

Anne-Sophie Cote poursuit son tour du monde. Après nous avoir conté la vie des lifeguards de Tamarindo (Costa Rica), l'aventurière a fait escale sur l'île nord de la Nouvelle-Zélande. Un pays merveilleux où les kiwis ne savent pas voler, où le sauveteur est roi.

C'est au pays des moutons et du Haka* que continue mon aventure autour de la planète ; ce pays où les oiseaux ne savent pas voler, où les opossums deviennent des pancakes, cet animal constitue une véritable calamité sur les routes jonchées de leurs dépouilles.

Qui n'a jamais entendu dire ? « La Nouvelle-Zélande, le plus beau pays au monde ! ». Je pense qu'on n'est pas loin de la vérité. Les deux îles jouissent de paysages contrastés, allant de glaciers aux plages de 56 kms de long, en passant par des forêts tropicales, des

lacs de boues bouillantes, des plateaux verts et autres volcans enneigés.

Le plus beau pays du monde

Ma quête de lifesavers se fera un peu au hasard. Et comme le hasard fait plutôt bien les choses, j'ai eu la chance de rencontrer l'une des meilleures équipes de Surf Life Saving (sauvetage sportif) du pays. Déjà, sur la route, nous réalisons que le rugbyman All Black n'est pas la seule star. Ici, le sauveteur aussi est roi. Nous rencontrons sur plusieurs kilomètres des panneaux de sécurité routière à l'effigie du sauvetage, comparant un bon comportement des automobilistes aux actions des lifeguards. Nous sommes donc à Mont Maunganui, sur la côte Est de l'île Nord. Le moindre lieu, en Nouvelle-Zélande, a sa petite histoire Maori. Aussi, je me dois de vous compter celle de ce Mont.

La légende raconte que, brisée par un chagrin d'amour, la montagne a demandé au peuple de la nuit de l'emmener en mer et de l'y noyer. Mais une fois au bord de l'océan, le soleil s'est levé, chassant les esprits et laissant donc la montagne à cet endroit.

Cette station balnéaire est l'une des plus populaires du pays. Elle accueille de nombreuses compétitions de sauvetage et de surf dont la célèbre Kellogs Nutri Grain Surf League.

Légende Maori

Ici, le club de sauvetage Mont Maunganui Lifeguard Service est chargé de la surveillance.

Créé en 1929, ce club fait partie intégrante de l'histoire du sauvetage en Nouvelle-Zélande. En effet, dans les années 60, il fut à l'origine de nombreuses innovations, appliquées par la

Sauvetage sportif

40 000 enfants initiés tous les ans !

Ici, le surf life saving n'est pas loin d'être aussi populaire que le rugby ou le cricket. Déjà dans les écoles, les jeunes de moins de huit ans sont initiés au sauvetage et au respect de la mer. Plus de 40 000 enfants par an peuvent découvrir ce sport. Cela aide à trouver des recrues pour les 72 clubs du pays et ses neuf régions.

Dès l'âge sept ans, ils peuvent s'inscrire dans un club et rentrer dans le Junior Surf programme, divisé en cinq niveau progressifs. Cette formation permet

d'acquérir les compétences nécessaires afin d'obtenir le Surf Life Saving Certificate à l'âge de 12 ans.

Le sauvetage sportif représente plus qu'un aspect compétitif. Les valeurs comme la force, l'humanité, la passion et l'engagement, bases de ce sport, sont enseignées dès le plus jeune âge.

La Nouvelle Zélande occupe le second rang mondial derrière l'Australie. Lors des derniers jeux mondiaux, à Taiwan, les finales de la planche ont par exemple été dominées par les kiwis. Nikki Cox et Daniel Moodie ont dompté les stars australiennes.

Concernant le club de Mont Maunganui, il a trusté quinze titres nationaux en mars dernier.

Texte Guillaume Pace, Instructeur National de Secourisme.
Photos Michel Dumergue



/ Alerter après avoir fait le bilan



/ Commencer le massage cardiaque après l'alerte

La personne est inconsciente et ne respire pas

Dans le dernier numéro de Coureurs d'Écume nous avons appris à venir en aide à une victime inconsciente qui ne respire pas, chez l'adulte. Afin de tester vos connaissances et avant de parler des gestes à effectuer face à un enfant ou à un nourrisson, que feriez-vous :

1) Face à une victime en ACR (Arrêt Cardio-Respiratoire)

- Je la laisse dans la position où elle se trouve sans agir en attendant les secours.
- Je réalise une protection, j'alerte et je demande de l'aide à quelqu'un.
- Je réalise une protection, je m'assure qu'elle est inconsciente et qu'elle ne respire pas, j'alerte les secours tout en réclamant un DAE avant de commencer la RCP (Réanimation Cardio-Pulmonaire).

2) Les cycles de RCP sont :

- 50 compressions et 2 insufflations.
- 30 compressions et 2 insufflations.
- 15 compressions et 1 insufflation.

3) Afin de réaliser correctement la RCP, la victime doit être :

- A plat ventre.
- Allongée sur un matelas, sur le dos.
- A plat dos, sur un sol ou un plan dur.

4) Les compressions se réalisent :

- A deux mains, au milieu du thorax de la victime.
- A deux mains, au niveau de l'abdomen.
- A une main, où on veut.

Réponses : 1c / 2b / 3c / 4a.

Conduite à tenir chez l'enfant :

La conduite à tenir devant un arrêt cardiaque chez un enfant (de 1 à 8 ans) diffère de celle de l'adulte (cf. coureurs d'écume n°15) car la cause la plus fréquente est un arrêt de la respiration.

1) Réaliser la protection

Avant tout, assurez-vous qu'aucun danger ne menace la victime, les autres témoins et le sauveteur (c'est-à-dire vous). Le cas échéant, mettez-vous en sécurité.

2) Apprécier l'état de conscience

La victime ne répond pas à une question simple et ne réagit pas quand on lui demande de serrer la main. Elle est alors inconsciente.

3) Appeler à l'aide, afin de trouver un témoin si vous êtes seul.

4) Mettre la victime sur le dos, allongée sur un plan dur (le sol par exemple).

5) Libérer les voies aériennes.

Sur le dos, desserrer ou dégrafer rapidement tout ce qui peut gêner à la respiration de la victime (col, cravate, ceinture). Puis basculez doucement la tête de la victime en arrière en élevant son menton pour permettre le passage de l'air.

6) Apprécier la respiration.

Pendant 10 secondes maximum, vérifier si la victime respire ou pas. Vous ne sentez aucun souffle, n'entendez aucun bruit et ne voyez pas son ventre ou sa poitrine se soulever, vous pouvez donc conclure qu'elle ne respire pas.

7) Alerter les secours et réclamer un DAE.

8) Pratiquer 5 insufflations.

9) Pratiquer une RCP en associant compressions thoraciques et ventilation artificielle.

Le rythme de compressions et d'insufflations est identique à celui de l'adulte (30 compressions pour 2 insufflations). Cependant, les compressions thoraciques chez l'enfant se réaliseront à une ou 2 mains en fonction de la force physique du sauveteur pour enfoncer le sternum de la victime d'environ 1/3 de l'épaisseur du thorax. Les techniques et les points clés d'une ventilation artificielle chez l'enfant sont identiques à celles de l'adulte mais la quantité du volume d'air insufflé est moindre.

10) Poursuivre la réanimation :

Le sauveteur veillera à réaliser 5 cycles de « 30 compressions et 2 insufflations » jusqu'à la mise en œuvre d'un DAE ou la prise de relais par les services de secours ou à la reprise d'une respiration normale de la victime. A noter : La DAE (Défibrillation Automatisée

Externe) chez l'enfant doit être réalisée avec des appareils adaptés (électrodes...).

Conseils techniques

- Le rythme des compressions doit être de 100 par minute.
- Pour que le cœur puisse bien se remplir de sang, relâchez complètement le thorax entre chaque compression.
- Le changement de position entre les compressions et les insufflations doit être effectué aussi rapidement que possible, sous peine de diminuer l'efficacité de la RCP.
- Enfin, si la ventilation artificielle vous rebute, il vaut mieux pratiquer les compressions thoraciques seules que ne rien faire du tout.

Conduite à tenir chez le nourrisson :

La RCP chez un nourrisson (de 0 à 1 an) débute par 5 insufflations initiales car la cause principale de l'arrêt de la respiration ou le manque d'oxygène. Ce manque d'oxygène provoque des lésions au cerveau dès les premières minutes. Si aucun geste de secours n'est réalisé, le nourrisson décède en quelques minutes.

A noter : le Défibrillateur Automatisé Externe ne doit jamais être mis en œuvre chez un nourrisson.

Les différentes étapes de la conduite à tenir sont identiques à celle de l'enfant exceptées :

- La réalisation des insufflations : on réalisera du bouche à bouche et nez (la bouche du sauveteur englobera l'ensemble du visage du nourrisson),
- La quantité d'air expirée sera moindre,
- Les compressions thoraciques s'effectueront avec la pulpe de 2 doigts placés sur le sternum, au milieu des deux mamelons du bébé.

Attention : les informations que vous trouverez dans ce magazine ne remplacent en aucun cas la formation aux premiers secours car l'apprentissage de certains gestes nécessite l'accompagnement d'un moniteur national de premiers secours.

Ces gestes et techniques concernent uniquement le cas de l'enfant et du nourrisson.