



Florian Ladaustra © Frédéric Cluzeaud

68 pages
+ 1 poster

CAP SUR ALEXANDRIE

world rescue in egypt



© Félix Dieu

+ EUROPE
antwerp, warnemünde, dinard...



© Michel Dumergue

+ SESSIONS
surf ski, outrigger, paddleboard





© Michel Dumergue

Mamoura Beach, ils arrivent ! Les sauveteurs du monde entier ont rendez-vous en Egypte, au mois d'octobre. Initialement prévue en Grande Bretagne, la Rescue 2010 se tiendra finalement au pied des pyramides. Là, les athlètes du vieux continent tenteront de réduire l'écart avec leurs homologues de l'hémisphère sud. Avec en tête de liste Elena Prella et Federico Pinotti. Les deux Transalpins symbolisent le talent de la squadra azzura en piscine. D'autres champions de l'hémisphère nord, tel Dan Humble, rêvent de créer la sensation lors des épreuves en mer Méditerranéenne.

Il en va de même pour l'équipe de France, première nation européenne en 2008 en sauvetage côtier. Les Bleus entendent confirmer. Dotés d'une formation homogène, ils pourraient aussi s'illustrer dans les bassins d'Alexandrie. Les Français sont d'autant plus déterminés qu'un pôle d'excellence vient d'ouvrir ses portes à Montpellier. Nous revenons en substance sur la saison de paddlboard de longue distance, marquée par les performances de Ludovic Pinet et Médéric Berthe, sans oublier l'actualité du surfboat et de l'Océan Racing.

Suisse, Allemagne, Belgique, Pays-Bas... Les différents reportages vous emmèneront aux quatre coins de l'Europe, de Yvonand à Westende en ramant par Warnemünde, Arkösund ou Antwerp. Là, en terre flamande, les Euros Juniors ont consacré les sauveteurs italiens. Un présage pour la Rescue ? Réponse sur la plage d'Alexandrie, où Shannon Eckstein et les Australiens comptent rattraper le retard pris dans les bassins. L'ILS célèbrera à cette occasion son 100^{ème} anniversaire. Histoire de marquer le coup, CDC adopte une nouvelle charte graphique. J'espère qu'elle vous conviendra.

/ Mamoura Beach, they are coming! Life savers from all over the world will be meeting in Egypt in October. Initially expected in Great Britain, the Rescue 2010 will finally take place in front of the Pyramids. There, athletes from the old continent will try to reduce the gap with the south hemisphere. In front line Elena Prella and Federico Pinotti, them two symbolised the talent of the Squadra Azzura in the pool. Other champions from the North hemisphere like Dan Humble will keep the dream alive during the beach event in the Mediterranean Sea.

First European nation at the Rescue 2008 in the beach events, the French team is intending to confirm and is hoping to shine in the pool of Alexandria. The French are more determined and just opened a Pole of Excellence in Montpellier. We will come back on the long distance paddleboard season, without forgetting the Surfboat and Ocean Racing news. On top of it our reporter Roland Lebeau met in Sweden the surf ski living legend Oscar Chalupky.

Switzerland, Germany, Belgium, Holland... We will take you around Europe from Yvonand, Westende to Arkosund or Antwerp where the Italian life savers took out the Juniors European championships. A sign before the Rescue? Shannon Eckstein and the Australians will be hard to beat while the international federation will be celebrating 100 years. To mark the anniversary we decided to adopt a new model. I hope you will enjoy it.

Editorial **03**
Dossier du mois **08**

Présentation des championnats du monde d'Alexandrie
Rencontre avec Harald Vervaecke

Euronews 18

Euros juniors à Anvers
Deux clubs à la loupe : H20 (BEL) et Lacydon Marseille
Open d'Hossegor

Technique 28

Passage de barre en paddleboard

Événement 30

Championnats du monde militaires à Warendörf

Portraits 32

Sébastien Gramond, Ophélie Aspord et Dean Mercer

Poster 34

Watermen 36

Un été en paddleboard avec Médéric Berthe et Ludovic Pinet
Zoom sur Oscar Chalupsky, légende du surf ski
Championnats de France Océan Racing
Escale à Palavas
Outrigger session : Joël Bardini
Championnats de Bretagne de waveski
Championnats du monde de dragon boat
Bodysurf spirit : Gwenn Lefranc

FFSS 51

Actu fédérale
France Jeunes à Dinard

Associations 56

Trophée CDC 2010
Semaine du sauvetage
Beach flags Tour
Opens de l'été : Biscarrosse, Carcabueno, Capbreton
Clubs : Noeux les Mines, Lardy et Villeneuve St Georges

Décalé 61

Shopping 62

Prochain numéro 64

Abonnez-vous 66

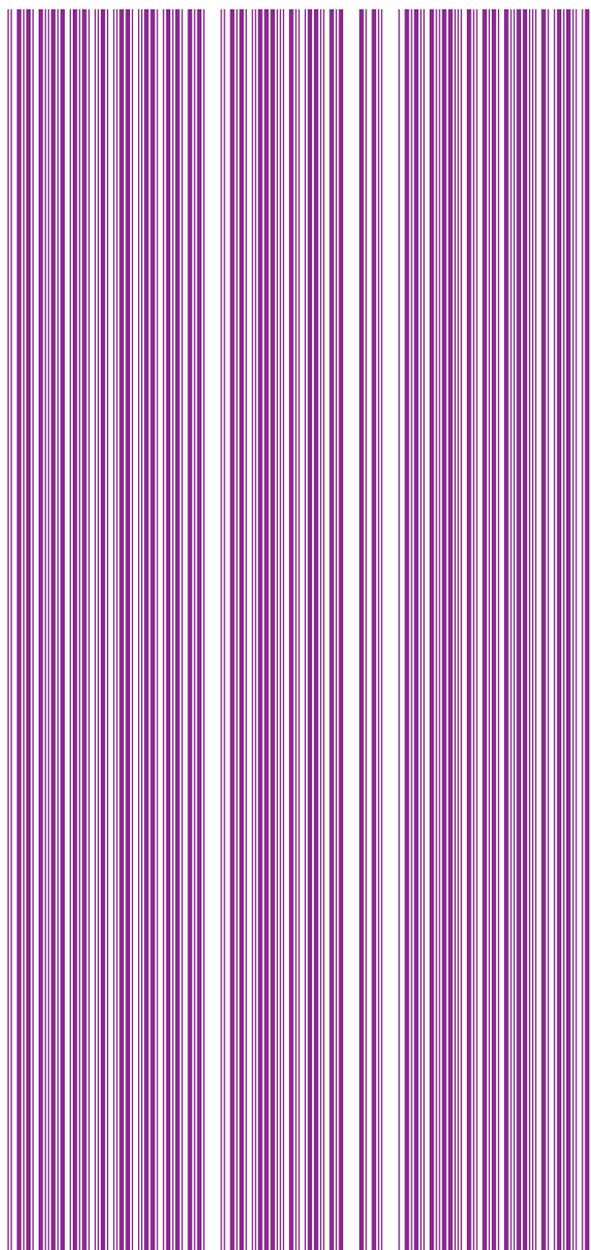
et gagnez un paddleboard Hurricane !

CDC News – La vie de l'association 66

Election du sauveteur de l'année

numéro 18

octobre - décembre 2010



Ours :

www.coueurs-dcume.com - redaction@coueurs-dcume.com
Directrice de Publication : Geneviève Carrère
Rédacteur en chef : Bruno Magnès
Secrétaire de rédaction : Stéphane Destugues

Ont collaboré à ce numéro : Adrien Séguret - Emmanuelle Bescheron - Kelly Brennan - Lily Doreau - Flora Manciet - Antoine Capdeville - Alain Duquenoy - Fred David - Roland Lebeau - Guillaume Schlier - Sylvain Mercandalli - Frédéric Jonneaux - Osman Andrew - Kim-Vanni Minet - François Vanlieferinghe

Photos : Harvie Allison - Pascal Allibert - Michel Dumergue - Xavier Ges - Eric Sarran - Véronique Mazeiraud - Stéphane Bellocq - Stéphane Bellocq - Stéphane Salerno - Jean-Marc Diverrez - Jeff Ruiz - Bertrand Reuge - Mathieu Ladebat - Frédéric Cluzeaux - Alain Dabbadie - Christophe Chaumet - Philouroux - Félix Dieu

Conception graphique : Fabien Goczalek / 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 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.



Texte Anthony Mazer
Photos FFFS - Michel Dumergue



équipe de france

Galop d'entraînement en Espagne

Le collectif France a pris part pour la première fois aux championnats d'Espagne de sauvetage côtier. Histoire de se frotter aux Ibériques et de préparer la Rescue égyptienne. Les résultats sont pour le moins encourageants.

Les 7 et 8 août ont eu lieu les championnats d'Espagne sur la plage de Noja, en présence pour la première fois de l'Equipe de France. Tous les spécialistes côtiers du collectif France étaient présents, sous la houlette de Vincent Thomas et Yves Lacrampe.

L'équipe comprenait sept filles : Flora Manciet (Cap), Alexandra Lux (Cap), Charlotte Robin (Hoss), Emmanuelle Bescheron (Hoss), Cindy Sabliet (BTZ), Candice Despergers (BTZ), Johana Harel (Aqua) et 6 garçons : Julien Lalanne (Cap), Julien Lopez (Cap), Anthony Mazzer (Cap), Johnatan Despergers (BTZ), Manu Gouyetes (Hoss) et Florian Laclastra (Albi).

La règle est simple pour les Français, seuls deux compétiteurs étrangers peuvent passer en finale. Cependant, les sprinters français connaissent quelques déconvenues car sur les épreuves de sprint et de beach flags, seules les séries leur sont ouvertes. Manu Gouyetes et Johana Harel s'imposent facilement sur les tours préliminaires et s'arrêtent un peu frustrés de ne pas pouvoir défendre leur chance comme plusieurs autres tricolores dominateurs dans leur séries.

A l'océan, les Bleus se montrent intraitables. Les séries sont une formalité et le public assiste à une bataille féroce dans toutes les demi-finales. Johnatan Despergers remporte la planche et Julien Lalanne le kayak devant



/ Une partie du collectif France aux championnats d'Espagne

son confrère Julien Lopez. Les deux Capbretonnais remettent le couvert en finale Ironman et c'est Julien Lalanne qui s'impose à la faveur d'un dernier bodysurf (N.B : John n'a pu participer à la finale, à cause d'un tirage au sort entre Français pour choisir les 2 finalistes).

Chez les filles, le niveau français est également impressionnant. Dans chaque épreuve, les sept filles ont le potentiel pour atteindre un podium, mais au même titre que les garçons, seules deux d'entre elles vont en finale. A la nage, Manue Bescheron sort de l'eau en tête, mais Charlotte Robin en embuscade la double sur le sprint final. Flora remporte la planche et l'Oceanwoman devançant respectivement Charlotte et Manue. La grande

surprise viendra du kayak féminin où Flora se fait surprendre sur une dernière vague (par une kayakiste espagnole préparant les J.O de 2012) et doit se contenter de la 2^{ème} place. Manue termine 4^{ème}.

Les français remportent l'ensemble des relais, gagnant ainsi le respect de tous les compétiteurs et spectateurs espagnols.

Le discours final des coaches est très enthousiaste : les résultats sont sans appel, tout autant que la manière. Yves Lacrampe, DTN : « On a senti un esprit d'équipe admirable ». Il souligne également qu'il ne faut pas verser dans le triomphalisme, car l'objectif principal de cette année reste les championnats du monde en Egypte.

DE NOMBREUSES CHANCES DE MÉDAILLES

Médaillée de bronze sur l'oceanwoman en 2008, Flora Manciet peut rêver à plusieurs podiums voire au titre suprême en surf ski.

Même constat pour le relais sprint et relais Taplin féminin, en bronze en Allemagne. Chez les garçons tout peut arriver ! Morgan Cheny, Thomas Vilaceca et Florian Laclastra ont le potentiel pour ramener quelque chose d'Egypte... Idem pour Jonathan Despergers, postulant crédible au tiercé gagnant en paddleboard.

JULIEN LOPEZ, LE NOUVEAU VENU

Le Capbretonnais honorera sa première sélection à Alexandrie. Athlète polyvalent, il sera préposé au 100 m bouée tube, aux relais en piscine et en mer ainsi qu'aux épreuves de vélocité sur le sable. Originaire de l'Aveyron, ancien nageur à Toulouse, Julien a découvert le sauvetage sous le bonnet de l'Entente Nautique Albigeoise. Depuis 2007, il évolue à Capbreton où il s'est initié avec brio aux épreuves en mer ! A l'issue des mondiaux, il changera de vie et partira vivre à Nouméa, au bras de Charlotte Robin. Il s'est livré au jeu du « J'aime, J'aime pas ».

j'aime

- les Robin
- le triathlon
- le Daïkiri fraise
- faire du VTT dans les calanques
- les discussions politico-sociales avec Professeur Lalanne
- le charisme de Walter Geyer
- le jet-ski

j'aime pas

- les blessures
- le vent
- ne rien faire
- qu'il n'y ait pas encore le 3G à Nouméa
- arrêter le sauvetage



passage de barre en paddleboard

Ne pas rester dans l'attente

Anthony Mazzer, membre du collectif France, nous livre sa perception du passage de barre en planche. Les différentes techniques s'adaptent aux conditions de mer.

FICHE TECHNIQUE

Le départ est primordial sur une course de planche et lorsque les vagues sont présentes, le passage de barre est décisif. Il faut certes un peu de réussite, mais il est à noter que les meilleurs l'emportent souvent quand le surf est gros. Seule la technique prime et elle s'acquiert par le travail et l'expérience. Sur chaque départ, je me dis que je dois être le premier à passer la barre et les vagues suivantes afin d'être le premier à la bouée. Attention ! Cela ne signifie pas qu'il faut se concentrer uniquement sur le surf et en oublier la rame, car bien souvent les courses se déroulent sur un plan d'eau calme.

Trois techniques différentes :

Les sauveteurs utilisent trois techniques dans le passage de vague, utilisées selon les conditions et la taille des creux.

1) Petite mousse (environ 50 cm) : passage à genoux

Il faut se reculer légèrement de la planche, lorsque la mousse vient taper l'avant de la planche, poser les fesses sur les talons et envoyer votre bassin en avant. De suite après le passage de la vague, rebasculer votre corps vers l'avant de la planche pour redonner un coup de bras et ainsi donner à nouveau de la vitesse à la planche.

2) Vague moyenne (de 50 cm à 1 m 50) : passage assis

Cette technique est la plus complexe, mais certainement la plus efficace. Lorsqu'une vague a déjà cassé et arrive vers vous, asseyez-vous, le plus tard possible, à l'arrière de votre planche (derrière les poignées). Faites lever le nez de la planche tout en tenant une poignée arrière avec une main. Lorsque la vague vient taper votre planche, jetez-vous le plus rapidement et efficacement possible vers une

poignée avant à l'aide de la main qui ne tient pas la planche : vous basculerez par-dessus la mousse, ce qui vous empêchera de reculer. Vous retomberez alors allongé derrière la vague, ce qui vous permettra de pouvoir ramer immédiatement. Cette technique demande un timing parfait et donc beaucoup de pratique.

se remettre sur sa planche et repartir le plus vite possible.

Ne pas être dans l'attente

Toutes ces techniques nécessitent d'être actif et non passif. Il faut avoir envie de passer au travers de ces vagues et surtout ne pas être dans l'attente. Par conséquent, le passage d'une mousse en position allongée est à proscrire car on va subir la force de la vague. Il n'y a également pas de place pour l'hésitation. Si vous avez pris une décision (même si elle s'avère mauvaise), il faut aller au bout de votre conviction première.

La bonne ouverture

Si vous pratiquez régulièrement la vague, vous apprendrez à connaître son fonctionnement et vous adapterez les techniques adéquates. Vous vous rendrez compte que le passage le plus rapide n'est pas forcément le plus droit. Parfois, il faut savoir se décaler sur l'eau pour trouver les bonnes ouvertures.

Toujours perpendiculaire !

Un autre point essentiel : TOUJOURS GARDER SA PLANCHE PERPENDICULAIRE A LA VAGUE. Si le nez de la planche est légèrement de travers, redressez-la le plus rapidement possible avant que la vague ne vienne vous frapper.

Quelques conseils

N'hésitez pas à observer la technique de la personne qui est devant. Si elle a utilisé une technique qui marche, utilisez la même ! En revanche, si son option est mauvaise, tirez en les conséquences. Exemple : il tente un passage assis et fait un soleil... retournez-vous sous la vague.

Lorsque les vagues sont belles, on a tendance à vouloir aller surfer en paddleboard. C'est une excellente chose. Toutefois, à l'entraînement, il est bon de compléter le surf par du travail de passage de barre.



3) Grosse vague (+ d'1 m 50) : se retourner

Je n'aime pas utiliser cette méthode car elle arrête complètement l'avancée. Mais il faut l'employer lorsque la vague est trop grosse. Cette technique est également employée par le sauveteur quand celui-ci se trouve dans le creux de la vague, laquelle va alors casser sur lui. Le fait de se retourner va empêcher la vague de nous entraîner avec elle et ainsi de reculer de plusieurs mètres. Par contre, une fois la vague passée, il faut immédiatement

un été en paddleboard

Fin Juillet

Ludovic Pinet 11^{ème} de la Molokai Le jeune Hossegorien prend date

Retour sur les faits marquants de l'été, dans l'écume des paddleboarders. Détours par Hawaii et la Californie, en passant par Saint-Sébastien et Collioure, rythmés notamment par les grandes performances de Ludo Pinet et Médéric Berthe.

Troisième des moins de 29 ans chez les 12 pieds, le secouriste d'Hossegor se voit récompensé de ses heures d'entraînement. Lui qui a délaissé la courte distance pour les longs raids continue de grimper dans la hiérarchie mondiale. Le rider de chez WS nous fait partager ses émotions à travers son carnet de bord, au long de sa seconde Oahu-Molokai en deux ans.

Jour 1 : mercredi 21 juillet

Le réveil sonne à 2 h 30 du matin pour charger les deux sacs qui sont prêts depuis 2 jours, un petit déjeuner rapide et en route pour Bilbao avec Coralie qui sort juste du boulot. On arrive vers 4 h 45 à l'aéroport, encore fermé à cette heure matinale.

A l'enregistrement, j'apprends qu'une étape est ajoutée à mon voyage et que j'aurai moins de temps que prévu entre les vols ; mon trajet sera donc Bilbao-Bruxelles-Chicago-San Francisco-Honolulu, pas de quoi estomper mon stress...

Le transit entre chaque vol se fait à chaque fois en speed, et, comme je m'y attendais, mon bagage en soute n'arrive pas à Honolulu.

Il est 1h du matin quand j'ai terminé les formalités pour mon sac et la location de voiture. J'arrive finalement à 2h30 chez Buddy et Kiomy Sheppard qui m'hébergent sur l'île d'Oahu, à Sunset beach.

Les deux ont la cinquantaine passée et ont participé à presque toutes les éditions de la Molokai excepté les 2 dernières, trop occupés à construire, seuls, leur nouvelle maison... Kiyomi fait la course en solitaire cette année, mais Buddy restera sur le bateau.

Jour 2 : jeudi 22 juillet

Beaucoup de choses à faire, tout en fait, donc le réveil sonne tôt, à 6h. Je rencontre donc Buddy, qui prend le petit déjeuner avec Mick DiBetta et qui m'annonce une première bonne nouvelle: ma planche est déjà partie sur Molokai, Buddy et Mike Takahashi (organisateur de l'évènement) se sont occupés de tout, un

problème de moins à régler !

L'heure et demi qui suit sera consacrée à trouver un billet d'avion pour Molokai, ce qui n'a pas été si facile puisque tous les vols sont pleins à cause de la course et de l'éruption d'un volcan sur l'île d'à côté... Et cette réservation n'est possible qu'avec une carte bleue américaine...

“ Mon vol sera donc Bilbao – Bruxelles – Chicago - San Francisco - Honolulu, pas de quoi estomper mon stress... Et comme je m'y attendais, mon bagage en soute n'arrive pas à Honolulu ”.

Le billet trouvé, direction Honolulu, au sud de l'île, pour récupérer mon pack compétiteur (lycra, stickers, gourdes, cadeaux divers), j'aurai donc le numéro 50. Petite surprise agréable, l'organisation ne me fait rien payer, ni l'inscription, ni le transfert de la planche, ça fait plaisir !

L'après-midi sera consacré à aller voir mon capitaine de bateau suiveur, à l'est de l'île, et à récupérer mon sac à l'aéroport (finalement arrivé dans la soirée, sens dessus-dessous à cause des douanes qui ont montré un fort intérêt à mon pack d'alimentation pour la course).

Le soir, je m'endors à 23 h, enfin détendu, après avoir terminé l'organisation de la course.

Jour 3: vendredi 23 juillet

Journée détente qui commence par des étirements, un réveil musculaire avec quelques pompes-triceps-abdos et une petite nage qui va être suivie d'une heure de snorkelling super sympa.

Ensuite promenade vers le nord de l'île, puis

vers Honolulu. Il ne me reste plus qu'à faire mes sacs dont un qui partira à Molokai avec tout le nécessaire pour la course (gourdes, gels, hydratation, repas d'avant course...). C'est la première journée où je me concentre plus sur la course que sur l'organisation.

Jour 4 : samedi 24 juillet

L'avion décolle à 7 h d'Honolulu pour arriver 20 minutes plus tard sur l'île de Molokai. C'est vraiment un endroit particulier, l'île est vide car très sèche et stérile donc pas d'emploi à donner. Le ressort, où nous sommes logés, semble ne vivre que pour le week end où les rameurs sont là. Il y a quand même une petite épicerie mais tout est désert, le golf est séché, la piscine vide est insalubre, les chambres poussiéreuses, ça donne une ambiance...

Ma planche m'attend à l'accueil : une Richmond 12 pieds de 5 kg, un petit bijou...

J'ai mon après-midi pour tester la planche, régler mon porte bidons (pour pas avoir les pailles dans le nez en ramant...), faire mes bouteilles, préparer les gels et le sac de ravitaillement... Je suis tout seul dans ma chambre, ce qui est un luxe, donc repos et concentration sur ce qui m'attend le lendemain.

Réunion d'avant course à 17 h 30 et pour la première fois, je vois les 250 rameurs qui vont se lancer avec moi le lendemain, c'est impressionnant, il y a vraiment beaucoup plus de monde que l'année dernière. Je croise des têtes connues (Jamie, Mick DiBetta, Georges Ramos, Buddy, Kiyomi, Gerry Lopez, Dave Kalama, etc...) qui se souviennent de mon prénom et qui me racontent leur hiver, me donnent quelques conseils pour la course, l'alimentation, la route à suivre, vraiment sympa !

S'ensuit le repas collectif auquel je ne participerai pas, préférant mon riz complet - sauce soja plutôt que la salade proposée... Puis au lit à 20 h parce que demain il va falloir être en forme !

Jour J : dimanche 25 juillet

Le réveil sonne à 4 h 30, petit déjeuner au Ga-

Texte Bruno Magnès - 14
Photo 14

association 14

Prévention de la mort subite chez le sportif

Les décès successifs de Maxime Candau (capitaine de l'équipe de France de handball des moins de 18 ans) puis du tennisman Mathieu Moncourt ont provoqué un émoi général au sein du mouvement sportif français. Ils constituent les facteurs déclenchant d'une véritable levée de boucliers sur le plan national, souhaitant enfin trouver des solutions rapides et efficaces afin de mieux combattre le phénomène de « mort subite » chez le sportif qui semble s'amplifier de manière inquiétante.

Prise de conscience nationale

Parents, médecins, entraîneurs de sport - études, de clubs, présidents de fédérations, présidents de clubs, professeurs d'EPS, éducateurs sportifs, et les sportifs eux même, jeunes et moins jeunes, se retrouvent aujourd'hui réunis au sein d'un important collectif national, toutes disciplines sportives confondues, avec des interrogations communes et la même volonté de trouver les solutions efficaces pour lutter contre ce fléau.

Un problème majeur de santé publique

Présidé par Pascal Candau, le père de Maxime, « 14 » est le support associatif qui représente ce collectif national ; depuis septembre 2009, il mène d'importantes actions d'information. Ces actions sont relayées par les pouvoirs publics, les médias et l'ensemble du mouvement sportif Français.

Si les vertus physiques et morales de la pratique d'une activité sportive sont incontestables et nécessaires, force est de constater qu'elle peut aussi provoquer des accidents fatals sur les terrains de sports. La « mort subite du sportif » telle qu'on la surnomme de manière très brutale est restée très longtemps incompréhensible. Elle a fait depuis plusieurs années l'objet de plusieurs études qui permettent désormais de l'identifier plus clairement. Les résultats qui en sont issus permettent également de proposer des voies préventives devant être portées à la connaissance du public.

Qui sont les victimes de la mort subite liée à la pratique sportive ?

En France on estime :

- Qu'il y a 1100 morts subites / an
- Qu'il y a 1500 infarctus non mortels par an
- Que 25 % des décès concernent les 12-35 ans
- Que 75 % des décès concernent les 35-75 ans
- Que 9 victimes sur 10 sont des hommes

Les causes de la mort subite lors de la pratique sportive

Dans 90 % des cas, la mort subite est d'origine cardiovasculaire. La mort est due à une arythmie qui complique une pathologie cardiaque ignorée. Cette pathologie n'est pas provoquée par la pratique sportive, celle-ci la révèle. Dans les autres cas il s'agit d'em-

14
LE SPORT ABSOLUMENT,
MAIS PAS N'IMPORTE COMMENT

www.numero-14.org

**LE SPORT ABSOLUMENT,
MAIS PAS N'IMPORTE COMMENT !**

"LES 10 RÈGLES D'OR"

- 1 Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort*.
- 2 Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort*.
- 3 Je signale à mon médecin toute malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort*.
- 4 Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.
- 5 Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercice à l'entraînement tout comme en compétition.
- 6 J'évite les activités intenses par des températures extérieures < - 5° ou > +30° et lors des pics de pollution.
- 7 Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive.
- 8 Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.
- 9 Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures).
- 10 Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.

* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

Pour la prévention des accidents cardiovasculaires dans le sport
Règles édictées par le Club des Cardiologues du Sport

AVEC LE SOUTIEN DE :

MAIRIE DE PARIS

CCS

bolie pulmonaire, d'accident vasculaire cérébral, d'hyperthermie, de crises d'épilepsie ou d'asthme et dans quelques cas la cause n'est pas retrouvée. En fait, les cause varient avec l'âge de la victime

La mort subite lors du sport est le plus souvent due à une maladie génétique. La plus fréquente est la cardiomyopathie hypertrophique qui est caractérisée par une hypertrophie des parois du cœur avec une désorganisation du muscle cardiaque.

Quelles sont les solutions préventives ?

Plusieurs approches sont à notre disposition pour limiter le risque d'accident cardio-vasculaire mortel en rapport avec la pratique d'un sport. Cette prévention repose sur un trépied parfaitement identifié qui repose sur :

- Les bilans médicaux (consultation médicale, ECG au repos, examens cardiologiques)
- Les règles d'or de la pratique sportive
- Les manœuvres de réanimation

Renseignements et contacts sur :
www.numero-14.org

Photos Michel Dumergue

cdc news

élection du sauveteur de l'année !

L'association Coureurs d'écume poursuit sa belle aventure éditoriale et planche sur une version électronique du mag, programmée courant 2011 !

L'été a été pour le moins chargé, au sein de l'association. Outre l'organisation du Trophée CDC dans le canal d'Hossegor, il a fallu travailler sur une nouvelle maquette et couvrir de nombreux événements à travers l'Europe. Après avoir sillonné le continent (Yvonand, Antwerp, siège de l'ILS à Leuven, Martigues...), Bruno Magnes s'appête à organiser l'élection du sauveteur de l'année. A son retour d'Alexandrie, il arrêtera une liste de vingt athlètes (dix filles et dix garçons) parmi lesquels les votants devront élire les deux champions européens de l'année. L'an passé, Maïke Op Het Veld et Ruud Van Bommel avaient été sacrés. La liste des nommés sera publiée sur le site www.coureurs-dcume.com et sur les comptes Facebook (Coureur d'écume et European Lifesavingmag). Les internautes pourront voter soit sur Facebook soit par email à l'adresse : lifesavingmag@yahoo.fr. Naturellement, une élection sera également organisée à l'échelle française. En 2009, Flora Manciet et Michaël Illinger l'avaient remportée.

Un solide réseau de correspondants

L'association Coureurs d'écume équilibre son budget grâce aux abonnements et à la vente d'encarts publicitaires. Geneviève Carrère et Stéphane Destugues sont préposés aux tâches administratives. Au fil du temps, CDC s'est en outre doté d'un solide réseau de correspondants bénévoles : Flora Manciet et Anthony Mazzer (Australie) Robert Hendricks (Nederland), François Vanliefferinge (Belgium), Kim-Vanni Minet (Colmar), Romain Moizo (Martigues), Osman Andrew (Montpellier), Michel Dumergue (Sète), Manon Barou-Croutzat et Roland Lebeau (Toulouse), Frédéric David (Hawaii), Emmanuelle Bescheron (Hossegor - Marseille), Kelly Brennan (Bègles), Bertrand Reuge (Annecy - Léman), Eric Sarran et Antoine Capdeville (Capbreton).

Un magazine électronique en 2011

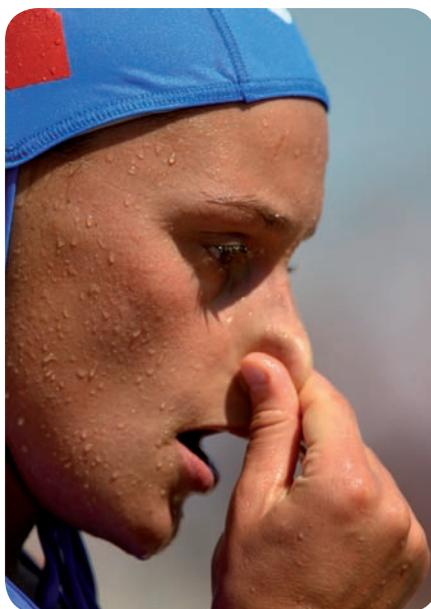
Vous pourrez bientôt consulter CDC sur vos téléphones derniers cris ! L'association va mettre dans les mois à venir une version électronique du magazine à la disposition des lecteurs. Il faut vivre avec son temps... Cela se fera à partir d'un site Internet et la version papier sera bien entendu maintenue. A noter enfin que le club comptant le plus grand nombre d'abonnés a remporté le paddleboard Hurricane, offert par Watermansport. Le tirage au sort, réalisé à l'issue des championnats de France à Martigues, a consacré un jeune sauveteur du club de Muret.

Au plaisir de vous rencontrer sur les bords d'une piscine ou le sable d'une plage.

The CDC team

UK / CDC News - Election of the Life saver of the year

The association CDC continues it's amazing editorial adventure and is currently working on an on-line version of the mag,



/ Marcella Prandi, champion of the year ?



/ Harald Vervaecke and Bruno Magnes

hopefully sometime in 2011.

Summer was, to say the least, busy within our association. Apart from organizing the Trophy CDC in the Hossegor canal we had to work on the new lay out of our magazine and report on the numerous events all over Europe. After having visited the four corners of the conti-

ment (Yvonand, Antwerp, ILS HQ at Leuven, Martigues.....) Bruno Magnes is now starting to organize the Life Saver of the year Elections. When he returns from Alexandria he will publish a list of 20 athletes (10 girls and 10 boys) from which the voters will be able to elect our two European Champions of the year. Last year Maïke Op vet Held and Ruud Van Bommel were voted Europe's best life savers. The list of nominees will be published on the CDC website www.coureursdcume.com and on our 2 Face book pages (Coureur d'écume and European Lifesavingmag) . Web users will be able to vote, either by using Facebook or by using the lifesaving@yahoo.fr e-mail address. A French election will be organized of course. In 2009 Flora Manciet and Michel Illinger won.

An impressive network of correspondents

The CDC balances its budget with reader's subscriptions and the sale of advertising space in the magazine. All the office work is done by Geneviève Carrère and Stéphane Destugues. As time goes by CDC has managed to build up large network of voluntary correspondents: Flora Manciet nad Anthony Mazzer (Australia), Robert Hendriks (Holland), François Vanliefferinge (Belgium), Kim-Vanni Minet (Colmar), Romain Moizo (Martigues), Andy Osman (Montpellier), Michel Dumergue (Sète), Manon Barou-Croutzat (Toulouse), Frédéric David (Hawaii), Emmanuelle Bescheron (Hossegor-Marseille), Kelly Brennan (Bègles), Bertrand Reuge (Annecy-Léman), Eric Sarran and Anthony Capdeville (Capbreton).

An E-magazine for 2011

Soon you will be able to read CDC on your latest generation mobiles. In the coming months the association is going to publish an on-line version of the magazine for its readers. We must live with the times..... It will be based on an internet website but of course the paper version will continue. Finally, we'd like to point out that the club who has the highest number of subscribers won the Hurricane paddle board donated by Watermansport. The draw, made at the end of the French national championships in Martigues, was won by a young life saver from the Muret club. Looking forward to seeing you soon on a poolside or a beach somewhere.



/ Daniel Humble, european lifesaver of the year ?