



# COUREURS D'ÉCUME

FICHE  
NUTRITION  
+ POSTER

CDC N° 26 | 8.00 € | MAGAZINE TRIMESTRIEL | OCTOBRE-DÉCEMBRE 2012 | WWW.COUREURS-DCUME.COM



# GO!

*Les sauveteurs européens  
à la conquête de l'Australie*

Florian Laclustra © Michel Dumergue



## BODYSURF

Fred David  
prince  
d'Oceanside



## INTERCLUBS

Vent  
de fraîcheur  
sur Hossegor

# LIFE SAVING EUROMAG





Shannon Eckstein © Michel Dumergue

Australie, me revoilà ! Six ans après mon premier passage dans le pays du sauvetage, je m'apprête à renouveler l'expérience ô combien dépayssante. En 2006, un certain Julien Lalanne que je ne connaissais guère m'attendait à l'aéroport de Melbourne...J'avais à cette époque pour projet de lancer un magazine dédié aux sauveteurs sportifs...Quel choc culturel ! L'auberge espagnole du backpacker, les perroquets posés sur mon ordinateur, les opossums se frayant un chemin dans le jardin sans parler de l'aventure sur Great Ocean Road dans le camping car des Capbretonnais...Moi qui avais peu voyagé au préalable, j'en ai pris plein les yeux. Le haka des sauveteurs néo-zélandais, vainqueurs du relais Taplin m'avait également profondément marqué.

Il me tarde d'assister aux championnats du monde, tant les confrontations internationales sont rares. J'ai hâte de m'enflammer face aux exploits de mes héros. Les athlètes européens devraient tirer leur épingle du jeu dans l'Adelaide State Aquatic Centre lors des épreuves en eau plate. Il sera plus difficile pour eux de contester la suprématie des Australiens et autres Néo-Zélandais à Glenelg Beach au cours des épreuves côtières, mais sait-on jamais...Nous avons rencontré plusieurs sauveteurs sélectionnés pour représenter leur nation au bout du monde. De Christian Ertel à Florian Laclaustra en passant par Jose Guerrero ou Christine Burghardt, ils témoignent de leur excitation à l'approche de la grande échéance.

Cet événement planétaire devrait redonner du baume au coeur à l'ensemble des athlètes du vieux continent, abattus après l'annonce de la suppression d'épreuves majeures du programme des championnats d'Europe. De même, l'absence des activités côtières lors des prochains Jeux Mondiaux de Cali est de nature à les accabler encore plus. Quoiqu'il en soit et dans l'attente d'éventuelle révolution, le plaisir d'évoluer au mois de novembre en terre australe s'annonce optimal. Et cela, personne ne pourra leur enlever...

**Bruno Magnes**  
bruno@coureurs-dcume.com



Australia, here I come ! Six years after my first visit to this country that lives and breathes lifesaving, I am going to renew the experience; so...different !

In 2006, a certain Julien Lalanne, who I hardly knew, was waiting for me at the airport in Melbourne ... I was planning at that time to launch a... magazine for lifesavers. The culture shock of the international hotch-potch at the backpacker's, parrots perching on my computer or opossums scuttling around in the garden; not to mention our Great Ocean Road adventure in the Capbretoniens campervan... I, by no means a seasoned traveller, couldn't believe my eyes.

The Haka performed by the Kiwis, winners of the Taplin Relay, also deeply impressed me.

I'm really looking forward to going to the World Championships; such international confrontations are so rare. I'm looking forward to being carried away by the exploits of my heroes. European athletes should excel in the Adelaide State Aquatic Centre during the flat water events. It will be harder for them to challenge the supremacy of the Australians and New Zealanders on Glenelg Beach in the ocean events, but you never know ... We met several of the athletes selected to represent their country "Down Under". Christian Ertel, Florian Laclaustra, not forgetting Marta Mozzanica or Christine Burghardt, they are all bubbling with excitement at the approach of the big day.

This global event should cheer up our dejected Euro athletes, disappointed after the announcement of the removal of much loved events from the European Championship program. Similarly, the absence of ocean events in the up and coming World Games in Cali is likely to depress them even more. Anyway whilst awaiting a possible revolt, spending the month of November "Down Under" promises to be an immense pleasure. And nobody can take that away from them...

# édito



## HISTOIRE DE COUVERTURE

*Alicante. Septembre 2011. Florian Laclaustra s'élanche en finale du relais bouée tube pour aller secourir sa «victime» Thomas Vilacea. Cette image, signée Michel Dumergue, symbolise le côté spectaculaire du sauvetage sportif. De plus, cette finale sera un des grands moments de la Rescue d'Adelaide. Les Néo-Zélandais, champions du monde en titre, les Allemands champions d'Europe, les Australiens sur leur spot et les Français devraient mettre le feu à Glenelg Beach.*

# numéro

octobre - décembre 2012



[www.coueurs-d'ecume.com](http://www.coueurs-d'ecume.com) - [redaction@coueurs-d'ecume.com](mailto:redaction@coueurs-d'ecume.com)

Directrice de Publication : Geneviève Carrère

Rédacteur en chef : Bruno Magnes

Secrétaire de rédaction : Danielle Scozzaro

Ont collaboré à ce numéro : Emmanuelle Bescheron - Kelly Brennan - Andy Osman - François Van Liefferinge - Jean-Pierre Arbouet - Anthony Mazzer - Lutz Krusche - Kim-Vanni Minet - Benjamin Kappler - David Loosen - Patrice Griemard

Photos : Harvie Allison - Pascal Allibert - Michel Dumergue - Stéphane Bellocq - Alain Dabbadie - Philouroux - Félix Dieu - Jeff Ruiz - Régis Monnot - Patrick Boucquaert - Andreas Hermann - Stephan Helbig - Frédéric Baldran - Sébastien Bernie - Eric Sarran - Michel Ducoudré

Conception graphique : Fabien Goczalek / [www.d-clic.fr](http://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<sup>ème</sup> trimestre 2012

Numéro de commission paritaire ISSN : 0713 G 91219

Edité 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.

## + EDITO

03

## + AGENDA

06

## + ACTU

08

Championnats de France côtiers à Hossegor

## + EURO NEWS

19

Oceanperf Challenge .....	19	Les 50 ans de la fédération	
Euro Beach Flags Tour .....	22	espagnole .....	26
Hawaïan festival .....	24	Euros Juniors en Suède .....	28
Lakeman Challenge à Yvonand .....	25		

## + WORLD

33

Détour par le Canada pour les épreuves nationales

## + PORTFOLIO

38

## + DOSSIER

40

Les sélections pour la Rescue d'Adelaïde. Dix athlètes européens témoignent.

## + CLUBS

50

Coup de projecteur : Amiens, Tournefeuille, Bastogne, Sore et Mimizan .....	50	Génération 2014 Colette Gelas .....	51
		Fiche nutrition .....	53
		Les Jeux Nautiques à Quiberon .....	54

## + WATERMEN

55

Bodysurf, les dignes héritiers	
Trophée Willy Cote .....	56
World Bodysurfing à Oceanside .....	58
Frédéric David, champion du monde !	
Mathieu Chevalier, le paddleboarder qui monte .....	60



## + DERNIÈRE ESCALE

62

Décalé .....	61	Prochain numéro .....	64
Publi rédactionnel .....	62	Abonnez-vous .....	65
CDC news .....	63	Rétro : 1992, année charnière .....	66





# Hossegor entre dans l'histoire

## Premier titre interclubs pour les sang et or

Sur leurs terres, les sauveteurs hossegoriens s'imposent enfin au général par équipe ! Portés par les insatiables Jules Cier, Emmanuelle Bescheron et Rémy Dehez. Alexandra Lux et Julien Lalanne font également parler la poudre. Chez les jeunes, Maxime Oustalet, Sarah Goalard et Marine Bourdois impressionnent.

« Le niveau en surf ski a peu évolué puisque je finis dans le top 10. En planche, en revanche, cela va beaucoup plus vite ». *Thierry Krawiec (Hossegor) de retour après sept ans d'arrêt.*

Paradoxalement, Hossegor s'était déjà imposé collectivement en eau plate, jamais en côtier...C'est désormais chose faite à la faveur d'une grande homogénéité et d'une école performante. Il faut dire que la nouvelle formule privilégie les clubs les plus complets. Ainsi, les titres individuels de Rémy Dehez (4), Jules Cier (3), Léna Guitou (2), Chloé Cier, Léa Mazoyer, Marine Sinson et Xavier Soulé-Susbielle ont pesé lourd dans la balance. Les podiums de Maël Tissier (4), Paul Ferrier et Emma Teyssandier ont été également importants. Certains de ces jeunes ont pris part aux relais open, se montrant à la hauteur des seniors en relais planche et sauvetage planche ! Les séances de travail ont été récompensées, à commencer par celles dirigées l'hiver par Fredo Larrieu.

### Lambollez valide ses critères

Les seniors sang et or ont quant à eux montré l'exemple. Brice Benhadj (nage) et Adrien Lambollez (sprint) décrochent leur premier titre hexagonal, Adrien validant son entrée dans le collectif France grâce à une médaille d'argent en planche ! Il prend date pour l'avenir. Il ne lui reste qu'à se mettre au surf ski...Le travail entamé l'hiver dernier en Nouvelle Zélande a payé. La coach et capitaine a elle aussi montré la voie à suivre en obtenant enfin ses

premiers titres individuels en côtier. Emmanuelle Bescheron s'impose sans discussion sur la surf race du vendredi avant d'écraser l'oceanwoman dominical ! Le poids de l'organisation n'a pas trop pesé. « L'organisation en amont a été assez dense et intense, c'est vrai. Mais le challenge en valait la peine, j'avais à cœur de bien faire, notamment pour faciliter le travail des bénévoles sur place, et pour que ces championnats soient une belle fête, pour l'ensemble des clubs mais également pour le grand public et nos partenaires. On y laisse forcément de l'énergie, je n'ai pas vraiment eu le temps de penser à la compétition ni aux enjeux du coup, peut-être n'est-ce pas plus mal au final. Et je ne regrette pas du tout, cela reste de très beaux championnats, avec un site magnifique, des performances à la hauteur de l'évènement, une équipe de bénévoles au top... Et puis, je suis très satisfaite de mes courses, même si j'ai laissé de l'énergie dans l'organisation, le coaching et l'émulation de l'équipe ; chaque performance individuelle et en relais de l'équipe me redonnait l'énergie nécessaire pour mes courses.

C'est une grande satisfaction générale autant d'un point de vue sportif, professionnel que humain ». Autre athlète préposée l'été à l'encadrement sportif, la populaire Marie-Hélène Paquette était revenue spécialement du Québec afin de prendre part à la compétition. Offrant à son club de cœur une belle médaille de bronze en planche (aquaplane en québécois).

### Lux et Lalanne lancés vers les mondiaux

D'une manière générale, ces championnats ont été mémorables. Le grand chelem d'Alexandra Lux (planche, surf ski, flags et sprint) restera gravé dans les annales. La championne du monde va arriver lancée à Adelaïde...Autre Capbretonnais à l'honneur, Julien Lalanne a enflammé le 3<sup>ème</sup> week-end de septembre. Dauphin de Jonathan Despergers en surf ski, il semblait bien parti pour coller au surnom dont on l'affuble parfois (Poulidor)... « La frustration née de ma course en surf ski m'a donné la rage avant la finale du paddleboard le samedi.

*Et puis le lendemain, ce fut magique. J'hésitai à participer aux flags mais*

*Raph (Raymond) m'a poussé les faire. Les aléas de cette épreuve m'ont propulsé sur le podium ! Une grande première pour moi. Dans les secondes qui suivirent fut donné le départ de l'oceanman. Trente secondes avant la course, je n'avais ni maillot ni bonnet...Ce stress immense a influé sur mon start. J'étais tellement énervé...Je suis d'autant plus content que je m'entraîne seul. Cela a des avantages mais ce n'est pas toujours facile. De plus, le suivi effectué par Raph depuis des mois paie. Ma 5<sup>ème</sup> place sur la surf race en témoigne et cela a aussi son importance sur l'oceanman ».*

### Biarritz et Aqualove sur le podium

Les Biarrots ont longtemps fait la course en tête et mené la vie dure aux locaux, dans l'écume du coach Jonathan Despergers, dont la polyvalence reste impressionnante. Sacré en surf ski, second de l'oceanman, 3<sup>e</sup> en paddleboard et sur le sprint, près du podium aux flags, il a inspiré ses partenaires. Les titres du surfboat masculin, de Louis Darnault, Léa Lozada, Sarah Goalard (3), Maxime Oustalet (4), et Gaétan Nicolas conjugués à de nombreux podiums (Camgrand, Soria, Vavasseur, Maisonneuve...) et à des relais performants font du club biarrot un collectif impressionnant. Sur la 3<sup>e</sup> marche du podium collectif, Aqualove Montpellier fait son retour ! Dans le sillage de ses jeunes bondissants (doublé de Charlotte Audrin, titre pour Quentin Plessis, médailles pour Clément Marco (2), Charlotte Migayrou, Thomas Vere (2) et Joss Regnier) les coéquipiers de Johanna Harel (2<sup>e</sup> du sprint et 3<sup>e</sup> des flags), les Montpelliérains s'affirment comme un club complet. Un autre club héraultais a le vent en poupe. Il s'agit des MNLS de Sète. Avec en tête d'affiche Océane Dhinaut, Nadia Nadim, Maxime Jullian et Justine Weyders ainsi que le relais Taplin filles dont la médaille de bronze symbolise la progression manifeste des sauveteurs rouge et noirs. Mention, enfin, au club de Perpignan, toujours présent au haut niveau ! Delphine Dulat, nouvelle venue, se signale avec un titre junior chez les nageuses tandis que Léa Municoy (nage), Antoine Dubois-Constant (sprint) et Thomas Vilaceca (surf race) portent haut les couleurs catalanes sur les podiums.

/ Marine Bourdois



4 X 4

GRAND CHELEM

Quatre athlètes ont réussi le grand chelem, à savoir gagner quatre médailles d'or individuelles ! Il s'agit de Maxime Oustalet (minime Biarritz), Marine Bourdois (cadette, Messanges), Rémy Dehez (junior, Hossegor) et Alexandra Lux (Capbreton). Bravo à eux pour ce formidable exploit.



# Sauveteurs de l'extrême

## Oceanperf Challenge réussi

**D**ans des conditions de mer dantesques, petits et grands se sont fait plaisir. Plusieurs Espagnols montent sur le podium. Flora Manciet reste intouchable et plusieurs jeunes (Cier, Camgrand, Laussu, Guitou) se révèlent. La première étape du Beach Flags Tour embrase la plage Notre Dame.

Cela restera comme une grande réussite. Dans de grosses conditions (creux de 2 mètres), la seconde édition de l'Oceanperf Challenge a engendré un beau spectacle à Notre Dame. Il faut dire que la réputation grandissante de l'évènement draine des athlètes de tous horizons. Une bonne partie de l'équipe des Pays Bas, quelques Belges, Espagnols et autres Canadiens avaient, cette année, répondu présent ! Les jeunes ont ouvert le bal le matin. Iona Mazoyer et Julien Marticorena enlèvent le général chez les benjamins et les valeureux pousins de Lit et Mixe font un carton plein. Chloé Cier (1<sup>ère</sup> de la nage) et Margot Calvet (1<sup>ère</sup> aux flags) dominent le classement des minimes. Chez les garçons, Jesus Bratos de Valladolid gagne la nage devant Paul Chaboisson et Alexis Saint-Germain avant de décrocher le bronze aux beach flags ! Le jeune espagnol a du potentiel... A noter que ces flags ont vu la victoire de Gaétan Nicolas aux dépens de Loan Lebihain en provenance de Poitiers. Et oui, Action Sauvage avait fait le déplacement ! Une grande première.

### Doublé de Boucquaert

Du côté des cadettes, Anne-Laure Boucquaert fait pour sa part forte impression en remportant la nage puis le paddleboard mais ne put rien en finale des flags face à Léna Guitou. Les finales des cadets ont également été spectaculaires et notamment le paddleboard dans des vagues impressionnantes. Le double champion de France Jérémie Camgrand pensait avoir course gagnée lorsque Quentin Laussu surgit à la faveur d'un joli surf ! Le Litois signe un premier succès retentissant. Maxime Labat, longtemps en tête, termine 3<sup>ème</sup>. Quant à Jules Cier, il domine la nage, les flags et du même coup le classement général.

### Despergers debout !

Après la compétition des jeunes, les épreuves open (+ de 15 ans) ont suscité l'enthousiasme du public. Avec en tête d'affiche Flora Manciet, laquelle gagne l'oceanwoman, la planche et le surf ski ! Chez les garçons, c'est

plus ouvert. En finale du paddleboard, Jonathan Despergers fait la course en tête avant que Julien Lalanne n'exploite une ondulation finale pour doubler le biarrot dans l'écume. Tristan Barberot décroche une belle médaille de bronze. En surf ski, grosse indécision dans des creux de deux mètres...Shorebreak puissant à gérer...Quatre sauveteurs surfent la même vague à l'arrivée : Anthony Mazzer devance Juan Martin (Tenerife), Jonathan et Julien d'un quart de pagaie ! L'oceanman est moins indécis. John écrase la concurrence à partir d'un bodysurf de légende à la nage. Il finira même debout pour la partie en paddleboard ! Julien est son dauphin. A l'aise en surf ski, Juan termine 3<sup>ème</sup>, précédant le cadet Jérémie Camgrand. Le jeune Biarrot fait par-

won everything. Chloe Cier (1st surf race) and Margot Calvet (1st flags) dominated the 13/14 years. For the boys, Jesus Bratos from Valladolid won the swim in front of Paul Chaboisson and Alexis Saint-Germain before winning the bronze in the beach flags ! The young Spaniard has a lot of potential. It's worth noting that the flags were won by Gaétan Nicolas beating Loan Lebihain from Poitiers. And, last but not least, for the first time, Action Sauvage made the trip !

### Two wins for Boucquaert

In the 15/16 years old girls, Anne-Laure Boucquaert was very impressive taking out the swim then the paddleboard but could do nothing in the flags final against Lena Guitou. The boys 15/16 years finals were also spectacular especially the paddleboard in impressive waves. The French double champion Jeremie Camgrand thought he'd won the race when Quentin Laussu sailed past him thanks to some excellent surfing! A first and resounding success for the lad from Lit et Mixe. Maxime Labat, long time leader, finished 3rd. As for Jules Cier, he dominated the swim, the flags and therefore the overall standings.



/ John Despergers, vainqueur de l'oceanman et Anthony Mazzer, premier en surf ski

ler sa puissance en planche pour effectuer une fantastique remontée. Il constitue ainsi la révélation de la journée sans pour autant surprendre les puristes. Renaud Bodier (Tours) confirme son potentiel à la 5<sup>ème</sup> place et Valentin Amauger (cadet d'Hossegor) décroche une magnifique 6<sup>ème</sup> place.

## Amazing event

**UK / In an enormous sea, both young and old had fun. Several Spaniards on the podium. Flora Manciet unbeatable, virtuosos Juan Martin, Léna Guitou, Jérémie Camgrand and Jules Cier fantastic.**

This will be remembered as great success. The second edition of the Oceanperf Challenge took place in big waves (a 2m swell) and put on great show at Notre Dame. The growing reputation of the event now attracts athletes from far and away. Dutch, Belgian, Spanish and even Canadian athletes came this year! The youngsters opened the show in the morning. Iona Mazoyer and Julien Marticorena won the 11/12 years overall and the courageous 9/10 years old from Lit et Mixe

### Despergers stands up !

With the youngsters events finished, the enthusiastic spectators turned their attention to the open events (15 + years). The favourite, Flora Manciet, won oceanwoman, board and surf ski! In the men's it was more open. In the paddleboard final, Jonathan Despergers led the whole race just until Julien Lalanne milked a last mini wave in the foam to overtake him. Tristan Barberot picked up an excellent bronze. In the surf ski, it could have been anyone's race with a two meter swell and a tricky, powerful shorebreak !... At the finish four lifesavers were surfing the same wave: Anthony Mazzer beat Juan Martin (Tenerife), Jonathan and Julien by a quarter of a paddle! There was less suspense in the Oceanman. John wiped out the competition with a legendary bodysurf in the swim leg. He finished the event stood up on his paddleboard! Julien was runner up. At ease on his surf ski, Juan finished third, in front of Jeremie Camgrand (15/16 years old). The youngster from Biarritz made a fantastic comeback, with impressive power, on the board leg, making him the revelation of the day for the public but it was no surprise at all for the purists. Renaud Bodier (Tours) who confirmed his potential was 5th and Valentin Amauger (Hossegor 15/16 years) earned a magnificent sixth place.



# Entrevista con Isabel Garcia Sanz

## Señora Presidenta de la federación Española

**N**ous avons interviewé la présidente de la fédération espagnole, quelques mois après la célébration des 50 ans de ce mouvement et les championnats d'Europe d'Alicante.

**Qui était le fondateur de la Fédération Royale Espagnole de Sauvetage et Secourisme en 1961 ?**

Don Alfredo Ignacio Martel Viniestra, Marquis de San Fernando del Mar.

**Dans quel but ?**

Avec l'objectif d'aider et de sauver des vies en milieu aquatique et de former des sportifs spécialistes en sauvetage et secourisme qui aideraient les autres sportifs dans leur pratique s'il leur arrivait un incident.

**Madame Isabel Garcia Sanz, depuis quand êtes vous présidente ?**

De la fédération espagnole de sauvetage et secourisme depuis 2004 et de la fédération latino-américaine de sauvetage et secourisme depuis sa constitution en 2005.

**Aujourd'hui, combien comptez-vous de licenciés ?**

En Espagne, nous avons approximativement 12 000 licenciés chaque saison.

**En augmentation ?**

Oui. Année après année, la demande professionnelle comme sportive augmente.

*« Ce que la RFESS ne partage pas, c'est ni la forme, ni le contenu des modifications approuvées par l'ILSE, comme la suppression de certaines épreuves »*

**Pourquoi avez-vous sollicité l'organisation des championnats d'Europe à Alicante ?**

Parce que nous avons compris que nos sauveteurs avaient le droit de concourir et de se mesurer avec le reste des pays européens. Depuis 2007, année où nous avons organisé les championnats d'Europe à Ténérife, jusqu'à 2011, où nous avons organisé ceux d'Alicante, aucun pays n'a demandé à organiser un événement d'une telle importance.

Organiser ce type d'évènement demande beaucoup d'énergie, d'argent, de temps pour que tout soit parfait et donner la possibilité à nos sportifs de faire la compétition. L'organiser à Alicante supposait une garantie d'aide de la ville, de la fédération Valencienne et la disponibilité des infrastructures nécessaires pour que cet évènement se déroule dans les meilleures conditions.



/ Isabel Garcia Sanz

**Etes vous satisfaite du déroulement de la compétition ?**

D'une manière générale, oui. La compétition s'est déroulée avec la collaboration de plus d'une centaine de personnes à la disposition des athlètes, techniciens, clubs et sélections leur apportant tout ce dont ils avaient besoin.

**Etes-vous optimiste quant à l'évolution du sauvetage et secourisme en Espagne ? Et en Europe ?**

Le sauvetage et secourisme a beaucoup évolué ces dernières années en Espagne. Les enfants commencent à pratiquer notre sport à partir de 5 ou 6 ans. Dans nos écoles, ils participent à des rencontres sportives et à partir de 9, 10 ans, ils commencent à faire des compétitions en suivant la réglementation internationale.

A 16 ans, il est obligatoire d'avoir le titre de secouriste aquatique (RFESS) pour pouvoir concourir soit au niveau national, soit international. La pratique d'épreuves sportives est un excellent entraînement pour les futurs secouristes.

Au niveau formation, l'Espagne a travaillé plusieurs années avec le gouvernement pour développer le Décret Royal de diplômes de sauvetage sportif et secourisme qui a été approuvé dans notre pays.

En Europe, actuellement, je considère que nous devons plus nous battre pour notre sport.

Pour que nos athlètes puissent concourir aux Europe, il était nécessaire que l'Espagne organise les 2 dernières éditions en 2007 et 2011, sans qu'il y ait de siège en 2009. Il y a beaucoup de pays qui ont la capacité organisationnelle pour le faire, mais en plus de pouvoir, il faut avoir envie de dépenser de l'énergie et du temps pour organiser ce type d'évènement.

Nous sommes tous d'accord qu'il est

nécessaire de restructurer notre sport pour avoir une organisation de championnats moins coûteux et plus spectaculaires. Ce que la RFESS ne partage pas, c'est ni la forme, ni le contenu des modifications approuvées par l'ILSE, comme la suppression de certaines épreuves.

La RFESS maintient les épreuves du calendrier de l'ILS, et aux championnats du monde, nous concourons dans toutes les épreuves. C'est dommage que nous ne puissions pas pratiquer toutes ces épreuves en compétition officielle en Europe.

**Pourquoi aimez-vous ce sport ?**

Notre sport est très particulier, avec sa double facette, non seulement sportive mais aussi humanitaire. Je crois que les qualités de tout bon sportif, solidarité, sacrifice, responsabilité, fair-play,..., se retrouvent parfaitement dans tous nos pratiquants. Nous avons réussi à organiser un sport spectaculaire, avec des épreuves très dynamiques, tant en côtier qu'en eau plate, qui ne laisse pas indifférent celui qui le connaît.

**🇪🇸 / ¿Quién fue el fundador de la Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo, en 1961?**

Don Alfredo Ignacio Martel Viniestra, Marqués de San Fernando del Mar.

**¿Con qué fin?**

Con el objetivo de ayudar a salvar vidas en el medio acuático y crear deportistas especialistas en salvamento y socorrismo que ayudasen a otros deportistas en su práctica si les ocurriera algún incidente.

**Señora Isabel García Sanz, ¿desde cuando es usted presidenta?**

De la Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo desde 2004 y de la Fe-









# Nutrition du sportif

## J-6 avant votre compétition

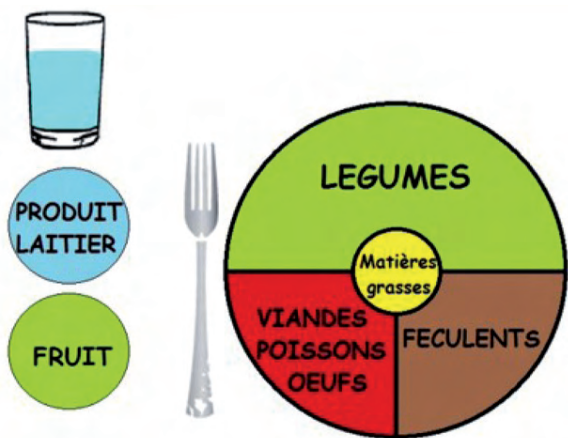
La proximité d'une compétition majeure provoque un allègement des entraînements permettant à l'organisme de récupérer, de se « régénérer » et d'optimiser tout le bénéfice tiré du travail accompli jusqu'alors.

Pour mettre tous les atouts de son côté, il est également important d'adapter son alimentation. Objectif d'une alimentation pré-compétitive de J-6 à H-1 : Assurer la formation de réserves optimales (GLYCOGENE). Garantir le parfait état du tissu musculaire et le préparer à une bonne récupération. Eviter tous problèmes digestifs, accentués par l'augmentation du stress à l'approche des épreuves. Prévenir les déficits en minéraux et vitamines et effacer toute fatigue consécutive à la préparation.

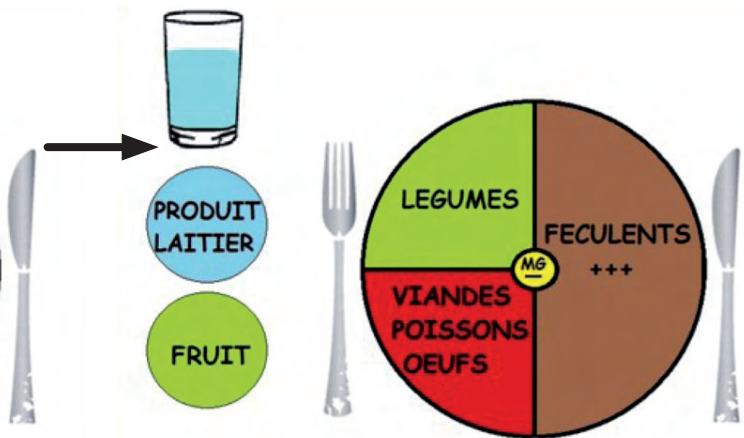
### EN PRATIQUE, COMMENT FAIRE...

			
<p>Augmenter les quantités de féculents aux 3 principaux repas. En conservant la structure d'un repas équilibré, voir ci-dessous.</p> <p>Attention : Evitez la purée, les pâtes et le riz à cuissons rapides, digérés trop rapidement, ainsi que les aliments trop riches en fibres (légumes secs, pain complet, riz complet...) à moins d'en avoir l'habitude. Limitez le grignotage de bonbons, biscuits et boissons sucrées !</p>	<p>Réduire les graisses. Evitez les préparations en sauce, fritures, beignets, panés, pizzas, hamburgers, kebabs,...</p> <p>Gardez les huiles d'assaisonnement (colza, olive). Privilégiez viande blanche, viande rouge maigre (ex : steak 5% MG, rumsteck, filet de bœuf) et poisson blanc. Choisissez des laitages maigres : yaourt, fromage blanc &lt; à 20 % MG, lait demi-écrémé. Evitez les fromages pendant ces 6 jours.</p>	<p>Le sportif doit s'obliger à boire de l'eau par petites gorgées tout au long de la journée afin d'optimiser ses réserves en eau (notamment à l'approche des épreuves côtières en pleine saison d'été).</p>	<p>Pas de nouveautés ou d'aliments douteux.</p> <p>Evitez de manger des aliments que vous ne connaissez pas. N'achetez pas d'aliments dont vous n'êtes pas certains de l'hygiène et de la conservation (ex : coquillages, sushis...).</p>

### JOURNÉE TYPE ÉQUILBRÉE



### JOURNÉE PRÉCOMPÉTITIVE



### QUELQUES EXEMPLES DE MENUS DE PRÉ-COMPÉTITION :

MENU

- Carottes râpées vinaigrette
- Steak haché (5% MG) à la tomate
- Tagliatelles nature
- Yaourt aux fruits
- Pomme au four

MENU

- Salade d'haricots verts vinaigrette
- Filet de poulet à la moutarde
- Spaguettis al dente
- Petit suisse <20% MG
- Salade de fruits frais

MENU

- Salade verte vinaigrette à l'huile de noix
- Filet de cabillaud papillote et citron frais
- Pommes de terre et carottes vapeur
- Fromage blanc accompagné de sa compote

MENU

- Salade de betterave vinaigrette
- Darne de colin grillée
- Riz nature et courgettes persillées
- Yaourt nature
- Tarte aux pommes





# RESCUE 2012 ADELAÏDE

**+** COUREURS  
D'ÉCUME

**SPECIAL EDITION  
JANUARY 2013**

**68 PAGES - 10 EUROS**  
bilingual - français/english  
(free for subscribers)

**DVD RESCUE : 15 €**  
**PACK MAG + DVD : 23 €**

**ORDER ON THE MAG WEBSITE**  
**www.coueurs-dcume.com**  
**PAYMENT BY CREDIT CARD**