



COUREURS D'ÉCUME

POOL EVENTS
Brno, Brugg and Genoa

INTERVIEW
Mispelhorn, Vergés...

JAPAN
Surfboat in Nishima

CDC N° 36 | 8.00 € | MAGAZINE TRIMESTRIEL | AVRIL - JUIN 2015 | WWW.COUREURS-DCUME.COM

UN DUO EN OR

*L'avenir appartient
à Louis Sam et Margot Lacan*

Louis Sam et Margot Lacan © Michel Dumergue

LIFE SAVING EUROMAG



SERC in Brno © Josef Marek

De Brno à Turin, en passant par Seraing, Brugg, Poitiers et Nice, des milliers de mannequins sont tractés dans les bassins européens. On ne compte plus les bouées tube « clipsées » sur le continent, à la faveur d'initiatives prises ici et là par des passionnés du sauvetage. Outre les championnats régionaux ou nationaux, des événements voient le jour et rendent ainsi l'hiver un peu moins long...Le SpeedLifesaving, né en Suisse et décliné à travers l'Europe, le Grand Prix Moravie qui embrasse la République Tchèque, l'Italian SERC Day, instauré à Gênes, la Colmar Cup ou encore le MISP (Belgique) rythment la saison du sauvetage sportif en piscine.



From Brno to Turin, via Seraing, Brugg and Nice, thousands of manikins are towed in European pools. Countless rescue tubes are « clipped » across the continent as a result of initiatives organized here and there by people passionate about lifesaving. In addition to regional or national championships, other events are created and thus making winter seem a little shorter ... The SpeedLifesaving, born in Switzerland and inspiration for similar competitions in Italy, the Grand Prix Moravia which inflames the Czech Republic, the Italian SERC Day established in Genoa, the Colmar Cup or the MISP (Belgium) punctuate the season of pool lifesaving sport.

Autres sauveteurs portés par la passion, les masters retrouvent une seconde jeunesse. Les mondiaux 2014 et le nombre croissant d'athlètes expérimentés engendrent un regain d'intérêt pour les compétitions réservées aux 30 ans et plus. L'échéance des championnats d'Europe, fin septembre près d'Alicante, et la Rescue 2016 aux Pays Bas nourrissent au quotidien la motivation des vétérans. Et pour couronner le tout, le Challenge Coureurs d'écume verra le jour à la fin du mois, dans la région de Toulouse, grâce au club de Fronton ! Nous vous attendons nombreux pour les épreuves côtières et la compétition en piscine, dans une ambiance ô combien fraternelle.

The Masters, other lifesavers driven by their passion, have found a second wind. The Worlds in 2014 and the increasing number of experienced athletes participating have generated a renewed interest in competitions reserved for the over 30s. The European Championships planned in late September near Alicante, and Rescue 2016 in the Netherlands feed a daily motivation for the veterans. And to top it all, the Coureurs d'Ecume Challenge will be inaugurated at the end of the month in the Toulouse area, thanks to the dedication of the club from Fronton! Numerous competitors are looking forward to the competitive but friendly atmosphere during the ocean events (on a nearby lake) and the pool.

Nous vous proposons, au fil de ce numéro, quelques escales inattendues, notamment du côté de la Jamaïque (!) ou le beach flagger japonais Kenichi Wada a côtoyé un certain Usain Bolt... Ainsi qu'à Hawaii, dans l'écume du bodysurfer Xoël Badina ou dans la neige canadienne avec Alexandra Ferguson. Bon voyage !



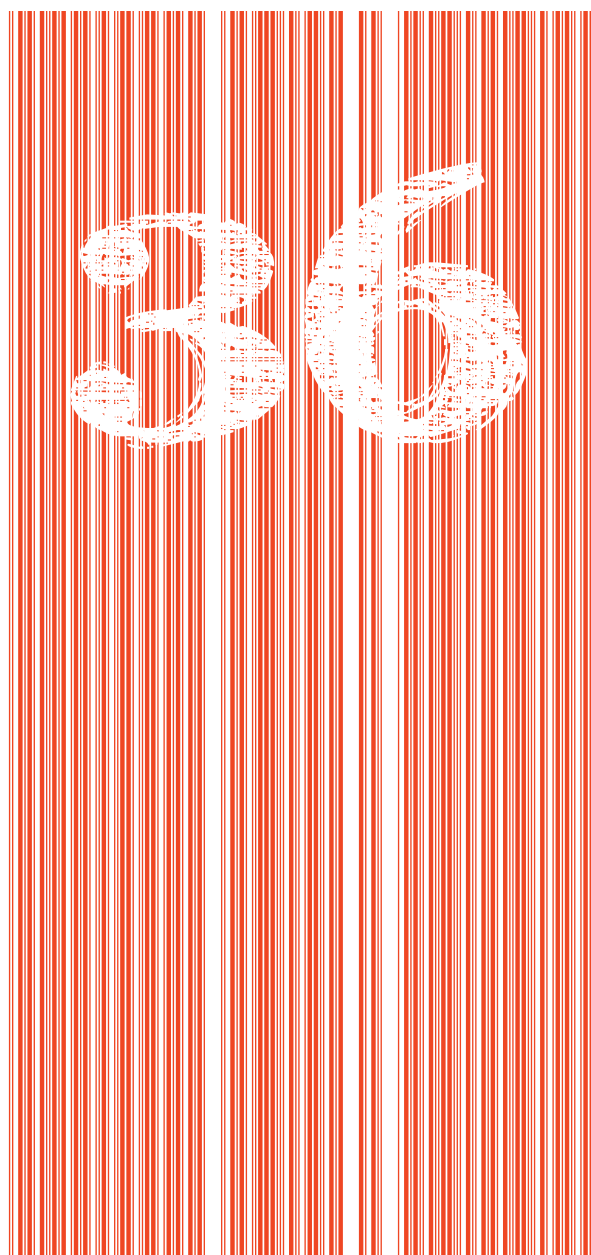
In this issue we have some unexpected stopovers, in particular Jamaica (!) but also Brazil, Canada, Japan and Australia. I hope you will enjoy the trip.

Bruno Magnes
bruno@coureurs-dcume.com

édito

numéro

avril - juin 2015



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

Directeur de Publication : Bruno Magnes

Rédacteur en chef : Bruno Magnes

Secrétaires de rédaction : Danielle Scozzaro et Geneviève Carrère

Conseillère technique : Emmanuelle Bescheron

Ont collaboré à ce numéro : Emmanuelle Bescheron - Olivier Legrand - Jean-Pierre Arbouet - Andy Osman - Anthony Mazzer - Lutz Krusche - Claude Callède - Patrice Grieumard - Yves Lacrampe - Aurélie Subra - Pantxika Lefébure Millet - Robert Hendriks - Ondrej Brun - Frederic Tortosa

Photos : Pascal Alibert - Michel Dumergue - Alain Dabbadie - Jeff Ruiz - Stephan Helbig - Frédéric Baldran - Sébastien Bernie - Eric Sarran - Michel Doucoudré - Xavier Ges - Martina Wanger - Josef Marek - Martin Dvorak - Michel Ollivier

Conception graphique : Fabien Goczelek / 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^e trimestre 2015

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

France N1 à Nice La révolution du SSA.....p22
France N2 à Tarbes.....p19

+ EURO NEWS

24

SpeedLifeSaving à Turin et Brugg...p26 Grand Prix Moraviep30
Gros plan sur Judit Vergésp28 Italian SERC Dayp32

+ WORLD

36

Colmar Cup La team Oceanperf au bout du
Rencontre avec Ben Mispelhorn.....p37 mondep41
Surfboat au Japonp38 Zoom sur Alexandra Fergusonp43
Kenichi Wada chez Usain Bolt.....p40 La photo du moisp44

+ CLUBS

47

Fiche nutrition « J'aime, je n'aime pas »p55
Préparation mentalep48 Activité périscolaire à Hossegorp55
Actualité fédérale.....p50 L'ESM sur tous les frontsp56
Tour de France des clubs : Poitiers,
Bressuire, Messanges, Marseille et
Villeneuve d'Ornon.....p52



+ WATERMEN

60

Don Diego, waterman brésilien Bodysurf : Joël Badina à Hawaii
Exploit au Cap Horn

+ DERNIÈRE ESCALE

63

Abonnez-vous !.....p64 Décalé.....p66

Events 2015

Photos Nicolas Fabries – Michel Dumergue

L'AGENDA DU SAUVETEUR

Mai

Du 1^{er} au 3

Festival d'Hossegor

Les 8 et 9

Championnats régionaux de sauvetage côtier, à Marseille

Le 16

Championnats côtiers de Midi Pyrénées à Bressols (81)

Le 17

1^{ère} étape du Britany Tour à Quiberon

Du 22 au 25

Arena Rescue – à Narbonne

30 Colmar Trophy

1^{ère} étape du Lakeman Challenge

Du 27 au 29

Championnats de France de sauvetage côtier UNSS à Dinard

Les 30 et 31

Challenge Masters Coureurs d'écume : eau plate à Grenade sur Garonne et côtier à Bressols

Les 30 et 31

Meeting national de sauvetage côtier près de Poitiers

Le 31

Open de Rennes de sauvetage côtier

7 Challenge Cap Découverte, près d'Albi (côtier)

Le 13

Régionale Royan Surf Saving à Royan

Les 27 et 28

Championnats des départements et des clubs – Jeunes sauveteurs – Eau plate et côtier à Mimizan (40)

Juillet

Le 4

Open de Lit et mixe
Championnat régional à Sète

Le 11

Open international d'Hossegor

Le 14

1 000 m Coureurs d'écume dans le canal d'Hossegor

Le 18

Open de Messanges

Le 19

Open Carcabueno à Biarritz

Août

Du 1^{er} au 15 août

Championnats d'Europe seniors (nations et interclubs) au Pays de Galles

Le 15

Championnats des Landes, à Messanges

Le 16

Trophée Coureurs d'écume, dans le canal d'Hossegor

Le 22

Oceanperf Challenge à Capbreton



/ Trophée Coureurs d'écume le 16 août

Les 22 et 23

3e étape du Lakeman Challenge sur le lac des Vieilles Forges (frontière franco-belge)

Le 23

Rescue Games à Palavas

Le 29

Alerte à Yvonand
Finale du Lakeman Tour

Septembre

Du 4 au 6

Championnats de France côtiers minimes, cadets, juniors et seniors à Dinard

Le 20

Interligues côtiers Jeunes Sauveteurs à la Turballe

Du 23 au 27

Championnats d'Europe juniors et masters à Alicante

Octobre

Rescue 13 à Martigues, pour les 20 ans de l'AMSA

Juin

Les 6 et 7

Gouda Rescue Challenge
2e étape du Lakeman Tour

Les 6 et 7

Championnats d'Aquitaine côtiers à Hendaye

La saison du surfboat

3 mai : 1^{ère} étape de la Coupe de France à Hossegor

22 et 23 mai : 2^e étape à Narbonne Plage

7 juin : 3^e étape à Hendaye

19 juillet : 4^e volet à Biarritz

25 juillet : Open d'Hendaye, compétition ouverte à tous !

Début août : championnats d'Europe au Pays de Galles

15 août : démonstration et courses lors des fêtes de la mer à Guéthary

5 septembre : 5^e étape de la Coupe de France à Dinard

6 septembre : championnats de France à Dinard



Fabre et Vilaceca annoncent la couleur

Les jeunes Lacan et Sam démarrent fort

Le 200 m obstacles et le 100 m mannequin palmes lancent la compétition. La cérémonie d'ouverture est empreinte d'une vive émotion.

Après plusieurs éditions organisées à Tarbes, les championnats de France N1 eau plate ont mis le cap sur Nice, où le sauvetage sportif connaît un bel essor, notamment depuis l'arrivée de William Forgues. C'est ainsi que 410 sauveteurs se sont retrouvés le vendredi 10 avril, dans la piscine Jean Bouin. Le défilé des équipes est impressionnant, tant il met en lumière l'évolution de ce sport. Un défilé des plus émouvants puisqu'il précède l'hommage poignant rendu à Camille Muffat. C'est dans ce bassin que s'entraînait la championne olympique et amie de William, tragiquement disparue en Argentine avec neuf autres personnes, un mois plus tôt. La minute d'applaudissements restera dans les mémoires. « C'est ça l'esprit du sauvetage » lance, ému, un athlète présent.

Albi à l'honneur

La 1^{ère} journée de compétition est marquée par le doublé de l'Albigeois Louis Sam chez les cadets, vainqueur du 200 m obstacles (record de France en 2 mn 04 s 98) et du 100 m mannequin palmes (53 s 21). Sa co-équipière Margot Lacan tombe 2 records de France : en séries sur le 100 m mannequin palmes (1 mn 02 s 81) et en finale sur le 200 m obstacles (2 mn 15 s 50). Elle est cadette 1^{ère} année mais serait déjà finaliste chez les seniors... Elle doit néanmoins laisser la victoire sur l'épreuve palmée, remportée par Océane Dhinaut (Aqualove) en 1 mn 04 s 42. Autre exploit, celui de la junior Marine Martin (Villeneuve St- Georges), sacrée pour la 4^e année consécutive sur le 100 m mannequin palmes, en 1 mn 04 s 51 (voir page 13) !



/ Margot Lacan débute son festival

Une première pour Hendaye

Trois jeunes clubs ont confirmé leur ascension. A commencer par Royan, grâce au doublé de Tom Besson-Gazon. Hendaye place pour la 1^{ère} fois deux sauveteurs sur un podium en eau plate ! Dachary et Anchordoquy encadrent

Besson-Gazon sur le mannequin palmes. Leur entraîneur, Bixente Millet, évoque cette belle réussite. « Le club a la chance d'avoir à la base des jeunes avec de belles aptitudes. Ils progressent grâce à leur sérieux et leur motivation à l'entraînement. La bonne

ambiance, dans le groupe, y est aussi pour beaucoup. Au fil du temps, les « côtiers » se révèlent en eau douce mais l'inverse est également vrai ! ». Le 3^e club qui monte n'est autre que Candé ! Le club, basé sur une commune du 49, décroche son premier podium, par l'intermédiaire d'Emma Durand (argent sur les palmes). Lisa Cier (Hossegor), Manon Marco (Aqualove), Mélanie Chaton (Toulouse), Valentin Turgal (Tarbes) et Maxime Oustalet (Biarritz) sont les autres vainqueurs du jour chez les jeunes !

Thos supersonique

Du côté des seniors, Margaux Fabre a logiquement écrasé le 200 m obstacles (2 mn 08 s 49). La Montpelliéraine surfe sur sa sélection pour les mondiaux de natation, à Kazan. Elle précède Delphine Dulat et Carmella Kitching (Perpignan). La finale masculine est dominée par Thomas Vilaceca, auteur d'un très bon chrono (1 mn 56 s 63), devançant Badré et Maisonneuve. Son coéquipier Antoine Thos s'adjuge le 100 m mannequin palmes, dans l'excellent temps de 47 s 74. Badré et Barberot complètent le podium. Sur cette épreuve, Justine Weyders ramène le titre à Dinard en 54 s 89 (devant Gelas et Dulat). De son côté, Fabien Plaisant peut lui aussi avoir le sourire. Ses jeunes protégés ont damné le pion à leurs aînés sur le relais corde open, offrant deux médailles d'or au club d'Amiens (voir ci-dessous) ! Le relais obstacles est remporté par Albi chez les filles et Perpignan chez les garçons. Les médailles du jour ont été remises par Bernard Rapha, président de la FFSS, Jean-Paul Serra, vice-président de la FFSS et président du CD 06, Valérie Nicolas (service des sports de la ville de Nice) et commentées par William Forgues, initiateur du projet.

Amiens, la sensation

Avec 11 médailles et une 5^e place au général, les jeunes Amiénois ont fait très fort. Et ce d'autant que l'équipe est uniquement composée de jeunes sauveteurs. Cela ne les a pas empêchés de gagner les deux relais corde open ! Pierre Guillez, Théo Cossart, Marine Zanardi et Julie Gentien ont ainsi mis les Nordistes sur orbite, dès le vendredi matin. Puis trois d'entre eux ont collectionné par la suite les médailles et les places d'honneur. Théophile Clément (minime), Pierre Guillez (cadet) et Théo Cossart chez les juniors perpétuent la tradition de ce club formateur.

/ Nice, Amiens et Capbreton sur le podium du relais corde féminin



Sauveteur Surveillant Aquatique

Le SSA, une petite révolution

Soucieux d'améliorer la formation des sauveteurs sur les plages et les lacs de notre pays, le Ministère de l'Intérieur a créé la qualification de Sauveteur Surveillant Aquatique (SSA).

Tout sauveteur désirant travailler sur une plage ou sur les berges d'un plan d'eau intérieur, devra passer son SSA. Le statut du sauveteur reste néanmoins inchangé : agent municipal.

« Il ne s'agit pas d'un nouveau BNSSA. C'est une formation complémentaire »
Mathieu Lacroix

Un référentiel par organisme

Aussi, chaque fédération concernée doit écrire ses propres référentiels. La FFSS est la première à se mettre en action et a ainsi obtenu au mois de mars l'agrément du Ministère ! « Attention, il ne s'agit pas d'un nouveau BNSSA, mais d'une formation complémentaire » précise Mathieu Lacroix, co-rédacteur des référentiels et membre du comité directeur de la FFSS. La Fédération Française de Sauvetage et Secourisme (FFSS) a été reconnue par le Ministère de l'Intérieur pour dispenser le SSA littoral et eau intérieure ainsi que pour la formation de formateurs. Pour cela elle a écrit ses propres référentiels internes de formation et de certification. Chaque fédération ou organisme doit écrire ses référentiels. Il n'y aura pas de SSA « standard » même s'il y a une base commune à tous les organismes.

La FFSS à l'honneur

« Nous sommes les premiers (à la FFSS) à avoir écrit nos référentiels et obtenu l'agrément ministériel. C'est une reconnaissance du travail effectué. Des gens compétents, partout en France, ont collaboré efficacement, que ce soit les secouristes du sud-est, les Basques, les Landais, les Bre-



/ La FFSS est présente sur les plages sétoises depuis plusieurs années

tons, ceux de Loire Atlantique, de Poitiers ou d'Orléans et j'en oublie. C'est pour notre fédération un bel outil de communication, un gage de crédibilité. Cela nous permettra aussi d'améliorer notre affichage et de combler sur ce point une partie de notre retard » souligne Christian Poutriquet, co-rédacteur des référentiels et président de la commission opérationnelle, au sein de la FFSS.

Des centres de formation agréés

Les candidats peuvent postuler au SSA, après leur BNSSA ou le BPJEPS AAN. Il faut posséder par ailleurs le PSE2. La formation dure 3 jours et représente 28 heures de cours. Une option de 7 h est possible : pilotage d'embarcations à moteur (jet, IRB, bateau). Afin de garantir la qualité des formations SSA délivrées, les centres de formation devront respecter un cahier des charges imposé. L'agrément fédéral des centres de formation SSA se décline en 4 niveaux et permet de vérifier que la structure est en capacité de dispenser la formation dans de bonnes conditions.

Les points suivants sont pris en compte dans la demande d'agrément : matériel de l'association, qualification des formateurs, conditions de sécurité, lieux de pratique, sécurité du stage et effectif adapté.

« Le but est d'optimiser la qualité des surveillants, sur les plages et dans les eaux intérieures »
Christian Poutriquet

Validation des acquis de l'expérience (VAE)

Les sauveteurs aquatiques ayant déjà reçu une formation spécifique en matière de surveillance et de sauvetage peuvent se rapprocher de leur association FFSS pour s'informer quant à l'obtention du SSA par validation des acquis de l'expérience. Les formateurs ayant dispensé des enseignements dans la surveil-

lance et le sauvetage aquatique peuvent également prétendre à la VAE. Le SSA devra être recyclé tous les ans.

La gestion des plages en question

« Le 1^{er} avril, nous comptons déjà 300 demandes de VAE pour être formateur SSA ! » précise Christian Poutriquet. « C'est une belle avancée. Maintenant que nous avons reçu l'agrément du Ministère de l'Intérieur, chaque maire doit être sollicité par une association de la FFSS pour la mise en place d'une convention. Le SSA peut être l'opportunité pour notre fédération de gérer d'avantage de plages en France. Nous sommes déjà implantés en Normandie, en Bretagne, en Pays de Loire et dans l'Hérault » observe Stéphane Voisin, co-rédacteur des référentiels et président de la commission secourisme à la FFSS. Dans le monde des sauveteurs professionnels, la création du SSA constitue une petite révolution. La compétence des secouristes, sur les plages et aux abords des plans d'eau, n'en sera que renforcée et c'est bien là l'essentiel.

Italian Serc Day

Di Tullio et Santucci relèvent le défi

Le sauvetage italien est né à Gênes, en 1871... C'est dans cette cité qu'une compétition internationale a vu le jour le 22 mars, en l'occurrence l'Italian Serc Day. Les Britanniques de Retford inaugurent le palmarès !

Les initiatives se multiplient à travers le Vieux Continent, signe tangible d'un nouvel élan. A Gênes, Nicolo di Tullio et Renato Santucci avaient à cœur de mettre en place un SERC. En effet, cette épreuve est rarement pratiquée en Italie. Les deux investigateurs, aidés par le club Sportiva Sturla Life Saving et la fédération italienne de surf (FISURF), ont mené à bien leur projet le 22 mars dernier !

Contacts noués à Montpellier

Nicolo a contacté le club de Retford à l'occasion de la Rescue de

Montpellier. C'est ainsi qu'il entra en contact et sympathisa avec un des responsables de ce club, à savoir Peter Moyes. Ce dernier n'est autre que le président de la fédération britannique de sauvetage ! Il trouva l'idée intéressante et décida d'effectuer le déplacement au mois de mars. « Peter séjourna à l'hôtel, avec les juges italiens internationaux : Carla Insalatini, Marcos Vaiani, Domenico Signorino et Paolo Rimessi. Il exprima sa totale disponibilité en nous aidant pour le projet et pour le développement en Italie d'une culture du sauvetage associée aux valeurs sociales » précise Nicolo di Tullio.

24 équipes engagées

« J'ai préparé le scénario et le guide de notation, j'aiderai les juges et les athlètes à évaluer et à réagir au scénario. J'espère pouvoir apporter quelque chose de nouveau aux sauveteurs, qui permettront à cette activité et ce

sport de se développer en Italie. Cet événement est idéal pour mettre en valeur les compétences développées par les sauveteurs, inspirant ainsi les autres à adopter ce sport et à avoir des gens capables de sauver, ce qui aura un effet bénéfique pour les familles et les communautés » dit Peter Moyes.

24 clubs ont pris part à cette première édition. Les Britanniques de Retford and District Lifesavers dominent la compétition avec, au final, un total de 390 points. Ils précèdent le club local Sportiva Sturla (361 pts) et Fratellanza Nuoto (278 pts).

« À Montpellier, pendant les Mondiaux, j'ai pu observer les difficultés des équipes italiennes dans la gestion de cette épreuve qui ne figure pas au calendrier officiel italien. Avec cette journée, nous aimerions mieux les préparer pour cette compétition, qui est partie intégrante de tous les championnats européens et mondiaux.

Mais également de former les juges italiens pour qu'ils puissent participer à des jurys internationaux. Nous sommes sûrs que ces aspects éducatifs la rendront plus populaire chez les athlètes et une grande participation des spectateurs » observe Renato Santucci.

ITALIAN SERC DAY Di Tullio and Santucci take up the challenge

Italian lifesaving was born in Genoa in 1871 ... It was here that an international competition - the Italian Serc Day - was launched on the 22nd of March. The Brits from Retford were the first winners ever!

There are more and more competitions all over Europe, it's really shows how things are really moving again. In Genoa, Nicolo di Tullio and Renato Santucci wanted to develop the SERC. In

Meeting with Peter Moyes

Peter Moyes - Coach Retford & District Lifesavers - President of Royal Lifesaving Society UK

Comment avez-vous commencé à travailler dans le sauvetage sportif ?

À l'âge de 16 ans, je suis devenu un Cadet dans la Police et par la suite, j'ai fait une carrière de 35 ans dans la Police Britannique. J'ai fait ma première compétition avec les Cadets de la Police en 1977, puis tous les ans jusqu'à ma retraite en 2010. Pendant la dernière partie de ma carrière, comme Officier en Chef de la Police Britannique, j'étais chargé d'élaborer la politique nationale pour la sécurité des métiers autour de l'eau.

Quel est votre meilleur souvenir de coach ?

Comme coach, à mon avis, la règle de base, est d'apporter quelque chose de plus au talent de l'athlète.

Mon club vient d'une petite ville rurale et l'équipe que j'ai amenée aux championnats du monde en 2012 n'avait pas de nageurs de compétition et la plupart n'avait jamais participé à aucune forme de championnat.

Grâce à un travail acharné pendant leurs classes de sauveteurs et mon plus beau moment fut de voir la jeune équipe (qui étaient les plus jeunes

compétiteurs du championnat, seulement 16 ans) gagner une médaille d'argent lors du SERC Interclubs. Ce fut un grand moment pour nous tous.

Avez-vous d'autres projets sur lesquels vous travaillez ?

Comme Président de la RLSS UK, j'incite le Royaume Uni à avoir au moins 50 sites en eau libre considérés comme « sites de natation sécurisés » pour permettre à plus de personnes de nager en sécurité en eau libre et ensuite d'avoir une série de championnats de sauvetage en eau libre.

How did you start working in lifesaving field?

At 16 I became a Police Cadet and then subsequently had a 35 year career in the British Police Service. I competed in my first lifesaving competition with the Police Cadets in 1977 and then competed every year until I retired in 2010. During the latter part of my career, as a Chief Officer of the British

Police service I was responsible for developing national policy for safe working practices around water.

Which is your best memory as coach?

As a coach the most important principle for me is to add something extra to the talent of the athlete. My own club has grown in a small rural town and the club team I took to the 2012 World Championships was not competitive swimmers and most had not competed in any form of championships.



Through hard work they developed into first class lifesavers and my proudest moment was seeing the youth team (who were the youngest competitors at the championships, only just 16 years) win a silver medal in the inter club SERC. That was a great moment for all of us.

Do you have any future goal you're working on?

As President of the RLSS UK I'm pushing to enable the UK to have at least 50 open water sites that are categorized as 'safer swim' sites to enable more people to safely swim in open water and then to have a series of open water lifesaving Championships.

NEXTISSUE ► JUILLET 15



© Michel Dumergue

Fiche pédagogique ►

/ Début de notre série d'articles traitant de l'approche technique et physique des épreuves du sauvetage sportif.



Jeunes sauveteurs ►

/ Zoom sur la compétition des clubs et départements

© Michel Dumergue



Challenge Coureurs d'écume ►

/ Retour sur la mini rescue des masters

© DR

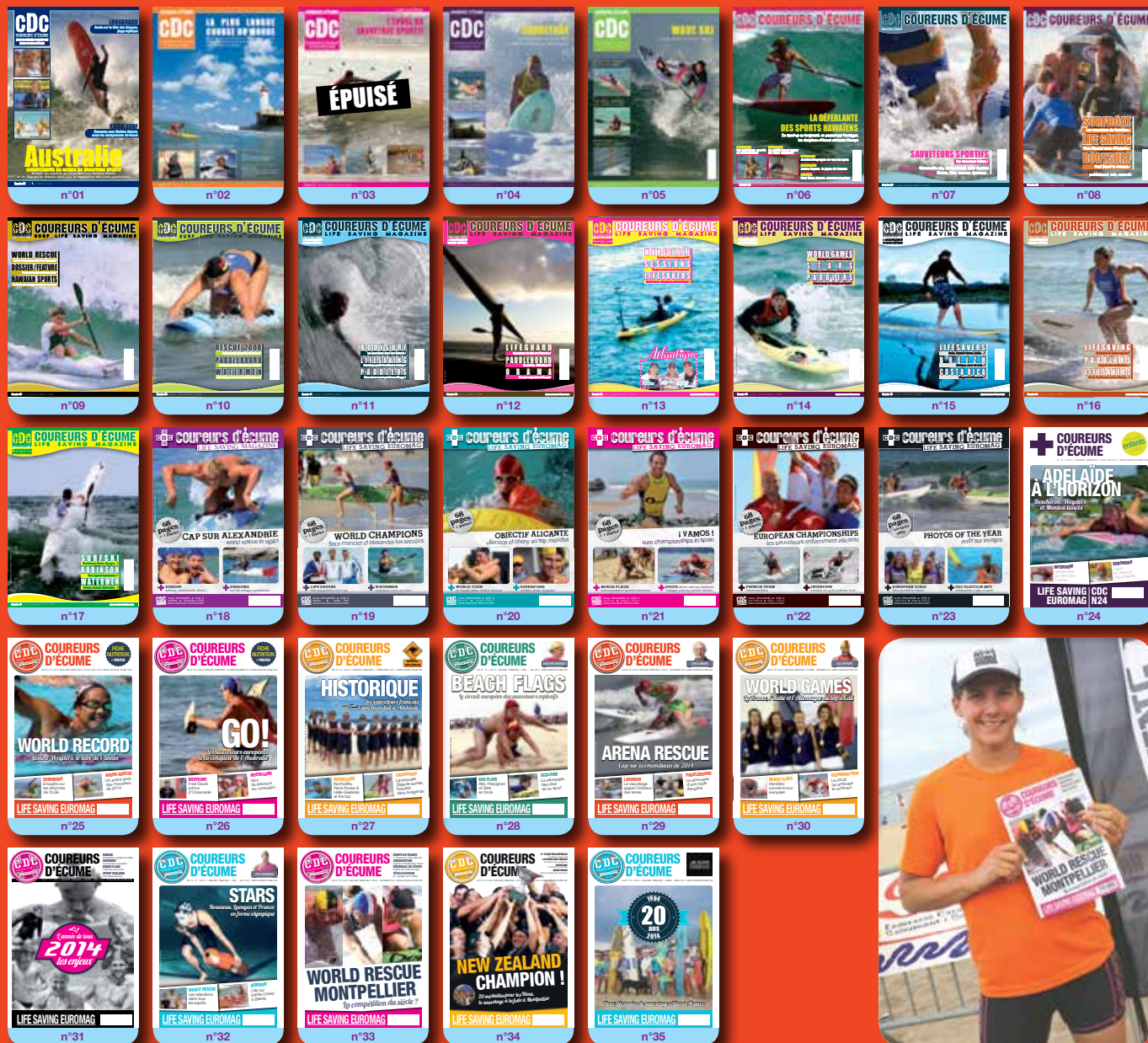


Narbonne ►

/ La rescue de retour

Paddleboard ►

/ Nationaux à Capbreton



SUBSCRIBE ►

BULLETIN D'ABONNEMENT AU MAGAZINE COUREURS D'ECUME

Vos coordonnées / Détails

☐ M. ☐ Mme ☐ Mlle

Nom/ Name

Prénom/ Surname

Adresse/ Address

.....

Code Postal/ Zip code Ville/ City

Pays/ Country.....

Téléphone.....Mail

Licencié FFSS : ☐ Oui ☐ Non

Au club de :

Abonnement / Subscription

☐ Pour 1 an/ 1 year, soit 4 magazines 26 €

☐ Pour 2 ans/ 2 years, soit 8 magazines..... 48 €

Anciens numéros / Old magazines

Prix unitaire/ Unit price.....5,00 €

Spécifiez les numéros voulus/ Please indicate the n°

Offre groupée pour les clubs

Nous contacter sur info@coureurs-dcume.com

3 MOYENS DE PAIEMENT AU CHOIX :

Carte bancaire/ Paypal

Connectez-vous sur notre site : www.coureurs-dcume.com
Rubrique abonnement.

Virement bancaire / Payments by bank transfer

Banque CREDIT AGRICOLE D'AQUITAINE
IBAN : FR76 1330 6009 8600 0819 4388 982
Adresse SWIFT (BIC) : AGRIFRPP833

Réglement par chèque bancaire à l'ordre de

Association Coureurs d'écume

A envoyer avec le bulletin à/ Send to

COUREURS D'ECUME
Allée de La Nive - Paradise Océan Lot 74
40130 Capbreton / France

