COUREURS D'ÉCUME

LIFE SAVING EUROMAG

MAGAZINE TRIMESTRIEL | 8.00 €

OCTOBRE – DÉCEMBRE 2015 | CDC N°038

Juniors

L'ESPRIT ET LA PERFORMANCE

IRELAND
TERRE DE SAUVETAGE

INTERCLUBS
BIARRITZ INSUBMERSIBLE

TRAINING
LE 200 M OBSTACLES

Germany at the top. © Frédéric Baldran

ÉDITO

La raison a fini par l'emporter. L'ILSE* a fait marche arrière et opté pour un programme complet lors des championnats d'Europe juniors et seniors. L'oceanman, le 200 m obstacles et le sprint ont effectué leur retour, au grand bonheur des sauveteurs et des spectateurs ! Dopée par la progression de ses athlètes dans les épreuves côtières et toujours aussi performante en piscine, l'Allemagne a dominé les Euros de Swansea. Vous retrouverez dans ce numéro les plus beaux clichés de l'événement, captés par Frédéric Baldran, notre envoyé spécial.

Les juniors ont pris le relais, à Torrevieja, près d'Alicante. Et là encore, les Allemands ont été les plus forts ! A l'issue de chacune des deux compétitions continentales, la France a pris la seconde place au classement des nations. Français et Germaniques semblent lancés vers les championnats du monde, programmés en septembre 2016 aux Pays Bas.

Histoire de clôturer comme il convient cette belle saison, l'association Coureurs d'écume a décidé d'instaurer les premiers Lifesaving Awards ! Je tiens à remercier la FFSS et la mairie de Capbreton qui nous soutiennent dans la préparation de cette soirée de prestige. Dix catégories seront mises à l'honneur le 31 octobre, des sauveteurs aux bénévoles en passant par les organisateurs d'actions citoyennes et solidaires. Le sauvetage sportif et ses athlètes méritent d'être mis en lumière.

Reason has finally prevailed. The ILSE* backtracked and opted for a full program for the European Junior and Senior Championships. The Oceanman, the 200m obstacles and the sprint made their return to the delight of lifesavers and onlookers! Boosted by the progress made by athletes in beach and ocean events and continued performances in the pool, Germany dominated the Euros in Swansea. You will find the best photos of the event in this edition, taken by Frédéric Baldran, our special correspondent.

The juniors took over the limelight in Torrevieja, near Alicante. And once again, the Germans were the best! At the end of both of the two continental competitions, France took the second place in the nations rankings. The French and Germans both seem well on the way to the world championships, scheduled for September 2016 in the Netherlands.

In order to end the summer season correctly, the Coureurs d'Ecume Association has decided to organize the first Lifesaving Awards ceremony! I would like to thank the FFSS and the Capbreton local council for their support in the preparation of this prestigious evening. Ten categories will be honoured on October 31st, passing from lifesavers and volunteers to the organizers of citizen and solidarity actions. Lifesaving sport and its athletes deserve to be put under the spotlight.

Bruno Magnes
redaction@coureurs-dcume.com

Xavier Colmont | Michel Dumergue | Olivier Legrand | Nicolas Fabries | Pascal Alibert

CDC N°38

OCTOBRE DÉCEMBRE 2015

Photo de couverture :
Chloé Rossini, Eva Colmont, Margot Lacan et Julie Orgeval © Xavier Colmont

www.coureurs-dcume.com
redaction@coureurs-dcume.com

Directeur de Publication :
Michel Dumergue
Rédacteur en chef :
Bruno Magnes
Secrétaires de rédaction :
Danielle Scozzaro et Geneviève Carrère
Conseillère technique :
Emmanuelle Bescheron

Ont collaboré à ce numéro :
Olivier Legrand - Jean-Pierre Arbouet - Andy Osman - Anthony Mazzer - Lutz Krusche - Claude Callède - Yves Lacrampe - Aurélie Subra - Robert Hendriks - Frederic Tortosa - Patrice Grieumard - Romain Baldran

Photographes :
Michel Dumergue - Jeff Ruiz - Stephan Helbig - Frédéric Baldran - Eric Sarran - Xavier Ges - Martina Wanger - Michel Ollivier – Nicolas Fabries - Jianca Lazarus - Pascal Alibert

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

COUREURS D'ÉCUME est imprimé par le service d'impression de Surf Session - Blue Press, Anglet. Imprimé en Espagne.
Dépôt légal :
4e trimestre 2015
Numéro de commission paritaire ISSN :
0713 G 91219

Edité par :
Association Coureurs 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 Coureurs 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.

26

46

48

49

56

AGENDA

ACTU

Euros in Wales p08

EURONEWS

Oceanperf Challenge p22
Euros Juniors à Torrevieja p26

WORLD

Go to Ireland p36

DOSSIER

Interclubs à Dinard p38

ASSOCIATIONS

Journal des associations p46
Trophée Coureurs d'écume p48
Sessions surfboat p49
Les masters en feu p50
Mini sauveteurs à Montpellier p53
Actualités FFSS p54
Technique et pédagogie : le 200 m obstacles p56
Fiche nutriction p57
Escale à Saint-Brévin p59

WATERMEN

Mondiaux de bodysurf à Oceanside p60
Ils ont rencontré Mark Cunninghma p61

DERNIÈRE ESCALE

Le Gouf, un canyon sous-marin unique p62
Page shopping p63
Prochain numéro p64
Abonnez-vous p65
Décalé p66

EVENTS 2015-2016

L'agenda des sauveteurs

NOVEMBRE

Le 07

- Open ASCA eau plate, à Saint-Nazaire (bassin de 25 m)

Les 14 et 15

- Orange Cup à Eindhoven

Le 14

- Coupe ASCA eau plate à Saint-Nazaire

Le 15

- Open de Lannion eau plate (25 m)
- 1ère départementale short course à Montpellier

Le 22

- Trophée de l'Archipel, à Agde (25 m)

Le 29

- Meeting eau plate à Rennes (25 m)

DÉCEMBRE

Le 13

- Challenge d'Abunto à Villeneuve Saint-Georges (25 m)
- Meeting MNSL à Sète (25 m)

2016

JANVIER

Les 09 et 10

- Championnats de France short course à Castres

Le 31

- Meeting eau plate à Poitiers (bassin de 50 m)

FÉVRIER

Le 21

- Colmar Cup (25 m)

Le 28

- 1er Open des Pays de la Loire à Nantes (25 m)

MARS

Le 12

- Championnat des jeunes à Chatellerault (25 m)

Les 12 et 13

- France eau plate N2 à Tarbes

AVRIL

Du 22 au 24

- France eau plate N1 à Nice

MAI

Les 07 et 08

- Festival d'Hossegor

Les 14 et 15

- Coupe de France Masters Coureurs d'écume à Marseille

Le 21

- Championnats côtiers Midi Pyrénées à Bressols (81)

Les 28 et 29

- Meeting côtier à Saint-Cyr, près de Poitiers

Le 28

- Championnats de France de paddleboad longue distance

Le 29

- Nippers longue distance Donibane, à Saint-Jean de Luz
- Compétition côtière à Rennes

Du 29 au 31

- Championnats de France UNSS eau plate à Muret

JUIN

Du 02 au 05

- Arena Rescue

Les 25 et 26

- Coupe des départements et des clubs à Casteljaloux. Poussins, benjamins et minimes.

AOÛT

Le 06

- Oceanperf Challenge à Capbreton

Le 13

- Open d'Hossegor

SEPTEMBRE

Du 1er au 18 septembre

- World Rescue à Eindhoven et Noordwijk (The Netherlands)

Du 23 au 25

- Championnats de France côtiers minimes, cadets, juniors et seniors

La short course révolutionne le sauvetage et son calendrier.

MESCHIARI REINE DE SWANSEA

Peulen, Schirmer et Wieck redoublent

▸ Danny Wieck

▸ Anneloes Peulen

▸ Kai-Uwe Schirmer

▸ Thomas Vilaceca, Federico Gilardi and Jérémy Badré

Les Allemands Kai-Uwe Schirmer et Danny Wieck confirment leurs succès de la veille, à l'instar de la Néerlandaise Anneloes Peulen. Zara Williams embrase le bassin avec un record du monde ! Mais Silvia Meschiari restera la reine de ces Euros.

> *Battre le record du monde, dans mon pays, pendant les championnats d'Europe, c'est fantastique !*
>
> Zara Williams (Royaume Uni)

Les ultimes épreuves en eau plate voient les sauveteurs allemands et italiens asseoir leur domination. Ainsi, Danny Wieck, vainqueur la veille du 100 m combiné (1 mn 00 s 52), conforte son statut sur le 50 m mannequin qu'il domine en 28 s 30. Il est manifestement entré dans une nouvelle dimension depuis 2014. Son compatriote Kai-Uwe Schirmer semble suivre une voie similaire. Sacré sur 100 m tube, l'Allemand récidive sur le 100 m mannequin palmes, en 45 s 94 ! Les finales féminines sont marquées par le record du monde du 50 m mannequin, battu sur ses terres par Zara Williams (34 s 30) ! La Britannique, déjà médaillée sur le 200 m obstacles et le 100 m combiné, marque ces championnats d'Europe de son empreinte (*voir interview p13*). Autre fait marquant, le superbe doublé d'Anneloes Peulen. La Néerlandaise, titrée la veille sur le 100 m bouée tube (59 s 81), devance à nouveau Maria Luengas sur le 100 m mannequin palmes, en 54 s 06 !

DEUX RECORDS DE FRANCE

Thomas Vilaceca doit se contenter de la 3e place sur le 200 SLS, remporté par Daniele Sanna en 2 mn 06 s 47. Le Catalan améliore au passage le record de France (2 mn 08 s 01), mais ne se satisfait guère de ses performances galloises. « *Dans l'ensemble, je suis assez déçu. Je m'étais fixé comme objectif une médaille d'or sur une épreuve individuelle. C'est raté. Il va falloir rectifier le tir et se remettre en question en vue des mondiaux d'Eindhoven* ». Thomas contribue ensuite à la médaille de bronze du relais tube, associé à Jérémy Badré, Christopher Baroni et Antoine Thos. Ces mêmes sauveteurs tombent en outre le record de France du 4 X 25 m mannequin (1 mn 11 s 25). Jérémy se classe par ailleurs 6e du 50 m mannequin et Delphine Dulat s'illustre en intégrant le top 5 européen sur 200 SLS. Cette course voit Silvia Meschiari réaliser un formidable triplé. L'Italienne décroche son 3e titre individuel après ceux obtenus sur le 100 m combiné et le 200 m obstacles !

OCEANPERF CHALLENGE D'ANTHOLOGIE

Colmont, Abascal, Wada et Despergers : quatuor en or

Eva Colmont et Chloé Rossini dominent les beach flags.

Itziar Abascal et Jonathan Despergers ont tout raflé sur l'océan. Les jeunes se sont illustré, à l'image d'Eva Colmont. Kenichi Wada a fait le spectacle.

> *Aux côtés des stars de la discipline, les jeunes progressent. Nous sommes comblés par cette édition spectaculaire*
>
> Anthony Mazzer

Les spectateurs massés sur la plage Notre Dame de Capbreton sont repartis conquis. Les sauveteurs ont fait le show samedi, à commencer par la 3e étape de l'European Beach Flags Tour. De mémoire d'observateurs, cet exercice avait rarement réuni un tel plateau sur le vieux continent, ainsi qu'en témoigne la présence du champion d'Europe, le Gallois Chris Parry et le vice-champion du monde interclubs, le Japonais Kenichi Wada. « *C'est fantastique d'avoir un tel niveau ! La finale est exceptionnelle, l'ambiance aussi* » se félicite Fredi Tortosa, organisateur du circuit européen. Blessé quelques jours plus tôt au bras, lors des championnats d'Europe, le Suisse de Barcelone retrouve le sourire dans les Landes.

UN AVANT-GOÛT DE TORREVIEJA

Après plusieurs tours électriques mais empreints de respect, Kenichi Wada s'impose aux dépens de Chris Parry. La logique est respectée. Baptiste Sochon complète ce formidable trio ! Au pied du podium, Clément Longuefosse fait un faux départ aux portes de la demi-finale. Suivent au classement le redoutable Espagnol Luiz Xavier Arranz (Pipa pour les intimes), Anthony Mazzer, organisateur de cet Oceanperf Challenge et le jeune Maël Tissier. La finale féminine est marquée par la domination de deux juniors françaises. Alors en stage à Capbreton, avec l'équipe de France, Eva Colmont et Chloé Rossini préparent on ne peut mieux les Euros de Torrevieja. En demi-finale, Johanna Harel ne peut rien face à la jeunesse montante. Sur l'affrontement final, Eva devance Chloé et confirme ses victoires de l'Arena Rescue du mois de mai.

LES PROMESSES D'ORGEVAL, SINSON ET TISSIER

D'autres jeunes sont à l'honneur. Julie Orgeval, membre de l'équipe de France junior, décroche la médaille d'argent en surf ski, derrière l'intouchable Itziar Abascal ! Pas mal pour une cadette 1ère année… Itziar domine également la finale du paddleboard et de l'oceanwoman. Sur cette épreuve reine, elle devance Emmanuelle Bescheron et la jeune Marine Sinson, auteur d'une superbe remontée dans les vagues. Les finales masculines sont écrasées par Jonathan Despergers. En surf ski, il précède l'l'inusable Didier Vavasseur, médaillé en kayak aux Jeux de Los Angeles en 1984. En planche, il doit faire face aux retours de plusieurs jeunes dans les ondulations, et notamment celui de Maël Tissier, finalement second. Enfin, sur l'oceanman qu'il maîtrise, il finit devant un de ses disciples biarrots, le junior Maxime Labat. « *Le spectacle a été total ! Aux côtés des stars de la discipline, les jeunes sauveteurs progressent. Nous sommes comblés par cette édition, qui rassemble 300 sauveteurs* » sourit l'organisateur, Anthony Mazzer.

GROSSE DÉLÉGATION ESPAGNOLE

Au préalable, la matinée est dédiée aux apprentis sauveteurs. Une forte délégation espagnole (Noja, Santander) est présente et leurs jeunes dominent globalement les débats. Sur les flags, la virevoltante Théane Barberot anime la finale des benjamines. Elle sera récompensée à l'issue de la compétition par un nipper Oceanperf. En effet, Théane est la grande chanceuse du tirage au sort… Et ce pour la seconde fois en quelques années ! Au final, ce millésime restera dans les annales, que ce soit pour l'efficacité de l'organisation ou le niveau sur les beach flags. De plus, les prestations des jeunes ont de quoi rendre optimistes les observateurs. La relève est assurée. ■

GO TO IRELAND !

Zoom sur Triona Mc Meanaman

Triona won the oceanwoman and the board race.

Coach des juniors irlandais avec Osin Mc Grath, Triona Mc Meanaman a profité de son séjour en Espagne pour disputer les Euros Masters. Double championne d'Europe (planche et oceanwoman), 2e sur les beach flags et 3e de la nage, l'Irlandaise a fait fort ! Elle évoque pour nous la situation du sauvetage dans son pays. Et nous invite à aller tester les spots irlandais…

Avez-vous apprécié les championnats d'Europe masters ?
J'ai vraiment aimé cette compétition, l'esprit était super et convivial. Ce fut un plaisir de revoir des personnes contre qui j'avais concouru par le passé ! L'ambiance était cool mais compétitive. Le niveau est de plus en plus élevé, c'est intéressant à suivre.

Avez-vous l'intention de disputer les mondiaux masters en 2016 ?
Oui, j'espère être présente à la prochaine Rescue. J'espère également que d'autres compétiteurs de mon club seront là. Nous pourrions participer aux relais. Ce sont les épreuves les plus fun.

Êtes-vous satisfaite des résultats de l'équipe junior irlandaise ?
Nous sommes aux anges ! Nous revenons avec 31 médailles et avec une 3e place au général en côtier, nous étions époustouflés ! Tout a commencé, il y a huit ans à peine. Débutaient alors quelques jeunes en Irlande… Et cette année, le cru 2015 est la première équipe à émerger parmi les jeunes. Nous avons beaucoup travaillé ces dernières années, en instaurant une structure de compétition en Irlande tout en développant divers camps d'entrainement à travers le pays. La Rescue 2016 est notre prochain objectif. Beaucoup de juniors qui ont couru en Espagne seront encore juniors. Nous attendons un grand millésime en misant sur nos points forts et en se focalisant sur nos faiblesses. Nous sommes également impatients de voir nos juniors migrer vers l'équipe sénior et organiser des compétitions en Irlande.

Êtes-vous optimiste quant à l'avenir du sauvetage sportif en Irlande ?
Oui. Il existe des clubs de sauvetage à travers toute l'Irlande, comme Cork, Clare, Donegal, Waterford, Wexford et Wicklow qui sont les plus forts. En Espagne, des représentants de chaque club étaient présents, ce qui est très positif.

Combien de pratiquants ?
Pour le sauvetage côtier : 800 nippers. 500 juniors, seniors et masters.

Comment inciteriez-vous les sauveteurs à aller en Irlande ?
Pour les vagues… La côte ouest est à privilégier, depuis le Comté de Clare jusqu'à Donegal. La houle de nord ouest et le vent léger nous apportent de superbes vagues pour s'amuser.

■

SPOTLIGHT ON IRELAND
Led by Triona Mc Meanaman

Did you like European Masters championships?
I really enjoyed the masters competition, there's great fun and friendship during the competition and it's great to meet up with people I have raced against previously! The atmosphere is relaxed while still being competitive, the standard is increasing each time too which is great to see!

Will you be present for the World Masters next year?
Yes I'm hoping to be for the next rescue and I also hope to have some more competitors from my club with me so we can participate in the relays as they are the most craic (fun).

Are you satisfied by results of Irish juniors team?
We're absolutely over the moon with the results of the juniors, we came away with 31 medals and with a 3rd place overall on the beach we were really stoked! Nippers was started in Ireland about 8 years ago and this year our junior team are the first team to come up through the ranks of the nippers, competing in surf lifesaving since they were 8 years old. We've done a lot of progressive work in recent years developing a competition structure in Ireland as well as developing a good squad structure with varied training camps taking in the whole country. Rescue 2016 is the next goal, a lot of of juniors from Spain will still be junior so we're looking for a good year developing our strengths and focusing on our weaknesses for Holland. We're also looking forward to our juniors moving into our senior team and creating lots of competition within Ireland.

Are you optimistic for the future of lifesaving in Ireland?
There are surf lifesaving clubs all over Ireland at the minute with Cork, Clare, Donegal, Waterford, Wexford and Wicklow being the strongest counties. We had competitors from 8 different clubs on the team in Spain which is very positive.

How many members in your federation?
For Surf Lifesaving : 800 nippers and 500 seniors masters youth.

What could you say to encourage lifesavers to go to Ireland ?
For waves…The west coast is best from County Clare right up to Donegal. North and west swells with light winds mean lots of fun waves to go and play on!

■

Simon Elysée Nicolas Fabries

TROPHÉE COUREURS D'ÉCUME

400 nageurs à Hossegor

▸ Adrien Deslandes impressionnant le jour de ses 18 ans

▸ Départ du 2 km dans le lac marin

▸ 350 nageurs et des tenues parfois décalées sur le mille mètres !

Adrien Deslandes conserve son titre et bat le record d'une épreuve de plus en plus populaire. Lisa Pou, 2e au scratch, domine le classement féminin.

Adrien Deslandes (Rouen) se souviendra de son 18e anniversaire. Le jour même, il a conservé son Trophée Coureurs d'écume dans le canal d'Hossegor (photo p46), en améliorant son propre record (27 mn 54) ! Seconde au général et première féminine, Lisa Pou (Monaco) a également fait forte impression (29 mn 04 s). Esteban Pot complète le podium 2015. Paul Etaix, fidèle participant, termine au pied du podium tandis que les surfboats d'Hossegor ont magistralement ouvert la course. A noter la présence de trois jeunes sauveteurs parmi les 10 premiers, à savoir Gaëtan Viala (Lavaur), Txomin Dachary (Hendaye) et Stanislas Helbig (Capbreton).

PRÉCIEUX PARTENAIRES, DÉVOUÉS BÉNÉVOLES

L'association Coureurs d'écume remercie les partenaires contribuant à l'organisation, sans qui l'évènement ne pourrait perdurer : la mairie d'Hossegor, Azureva Hossegor, Spot Plongée, Capbreton Sauvetage Côtier et Hossegor Sauvetage Côtier. Ainsi que les sponsors : Beach Lifeguard, Adishatz, Ocean Incentive, Billabong et la pharmacie de la plage. Un gros merci aussi aux bénévoles de la journée ! 84 nageurs étaient au départ du 2 km, 78 ont été classés. Deux heures plus tôt, les familles ont plébiscité le mille mètres. 345 nageurs se sont mis à l'eau, face au pont Notre Dame, dans une ambiance toujours aussi fraternelle. A l'année prochaine !

FICHE TECHNIQUE ET PÉDAGOGIQUE

Le 200 m obstacles

Plongeon avec les deux pieds côte à côte.

Seconde fiche de notré série pédagique. Gros plan sur le 200 m obstacles, en compagnie de Jérémy Badré. Le Montpelliérain, 3e aux derniers championnats d'Europe sur cet exercice, nous livre sa perception de l'épreuve et ses conseils.

PRÉSENTATION DE L'ÉPREUVE

Le sauveteur doit effectuer 200 mètres en nage libre en passant en dessous de 8 obstacles.
L'obstacle mesure 2,40 m sur 70 cm, il est placé à 12,50 m du bord.

RÈGLEMENT

Il est obligatoire de couper la surface de l'eau avant chaque obstacle et de passer en dessous de chacun d'eux. Sinon, le sauveteur est disqualifié.

VARIANTES SELON L'ÂGE

Avenirs et poussins :
100 m obstacles.
Benjamins :
100 m et 200 m obstacles.
Minimes et cadets :
200 m et 400 m obstacles.
Juniors et seniors :
uniquement le 200 m obstacles.

DEUX POINTS TECHNIQUES IMPORTANTS

1 - Le départ plongé (plus décisif lors du relais)
Il est important de pouvoir faire la différence sur les adversaires dès le début de la course. L'anticipation du passage d'obstacle détermine une partie de notre vitesse pendant la course (l'important est de garder au maximum la vitesse du plongeon qui est la vitesse la plus rapide de la course).

2 - Le passage d'obstacle :
- passage en ondulation : le passage d'obstacle se fait à l'identique d'une coulée en ondulation.
- passage en poussant sur le fond de la piscine (à effectuer uniquement sur des bassins de 1,80 m à 2,50 m maximum de profondeur). Le sauveteur vient chercher le fond de la piscine avec une traction du bras et s'aide du sol pour pousser (en diagonale) et effectuer une coulée.
- passage en brasse : le sauveteur vient faire le passage en effectuant une coulée réglementaire de brasse. Une fois la descente déclenchée sur l'obstacle, effectuer une traction de bras au niveau de la barre d'obstacle puis un mouvement de jambe de brasse en même temps que le retour de bras pour remonter à la surface.

EDUCATIFS

1 - Le plongeon
Adapter son plongeon afin d'être le plus efficace possible. L'objectif est d'avoir à n'effectuer qu'une traction de bras sans respiration. La sortie de coulée doit donc se faire aux alentours des 9-10 m. Personnellement, si le bassin ne contient pas les plots « pékin » avec les starting-blocks, je préconise un plongeon avec les pieds côte à côte pour plus de puissance (photo). Pour travailler les départs

et s'adapter à la distance, il n'y a pas de secret ! Il faut pratiquer avec un obstacle en condition réelle, compter le nombre d'ondulations pour sortir aux 9-10 m afin de n'avoir à effectuer qu'une traction de bras. Le mieux est de faire ces exercices à vitesse maximale puisqu'à force de répétition, se crée un automatisme qui le sera aussi aura en compétition.

2 - Le passage d'obstacles
Dans la pratique de haut niveau,

NEXT ISSUE ▶ JANVIER

© Michel Dumergue

RESCUE 13 ET 20 ANS DE L'AMSA ▶

Escale à Martigues pour la dernière compétition côtière de l'année

P R O C H A I N N U M E R O P R O C H A I N

© DR

GO TO JAPAN ! ▶

Au cœur des championnats nippons, avec le team Oceanperf

P R O C H A I N N U M E R O P R O C H A I N

© Michel Dumergue

SHORT COURSE, LA RÉVOLUTION ▶

L'intégration du Speed Lifesaving en piscine change la donne

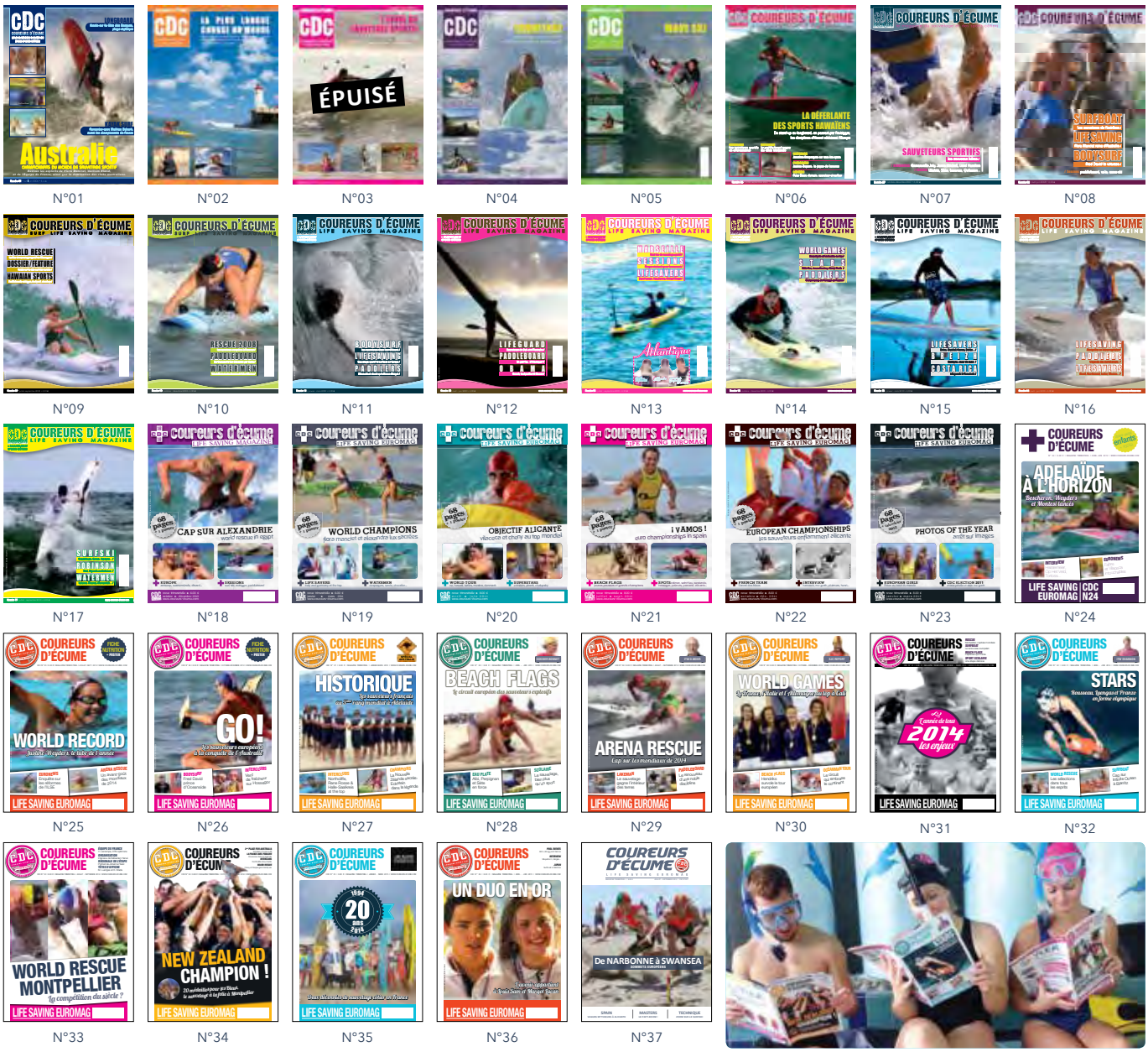
P R O C H A I N N U M E R O P R O C H A I N

CDC AWARDS ▶

Le palmarès

LIFEGUARDS ▶

Dossier SSA



N°01 N°02 N°03 N°04 N°05 N°06 N°07 N°08
N°09 N°10 N°11 N°12 N°13 N°14 N°15 N°16
N°17 N°18 N°19 N°20 N°21 N°22 N°23 N°24
N°25 N°26 N°27 N°28 N°29 N°30 N°31 N°32
N°33 N°34 N°35 N°36 N°37

BULLETIN D'ABONNEMENT AU MAGAZINE *COUREURS D'ÉCUME*

VOS COORDONNÉES / DÉTAILS

❑ M. ❑ Mme ❑ Melle
Nom/Name.....
Prénom/Surname.....
Adresse/Addres.....
.....
.....
Code Postal/Zip code .....Ville/City .....
Pays/Country.....
Tél.....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 n° 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

À ENVOYER AVEC LE BULLETIN À/ SEND TO

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