

5 Règles pour Surfer en toute sécurité



5 Rules for Safe Surfing

les incontournables du surf →

Je sais nager. I use to swim.
Je surfe toujours avec un leash. I always surf with a leash.
C'est mieux avec une combinaison. Better with a wetsuit.



Surfe à ton niveau

Surf at your level

Tu es débutant You are a beginner

- Reste dans les mousses ou les petites vagues Stay in foams and little waves
- Utilise une planche en mousse Use a foamboard
- Ne surfe pas dans les rouleaux de bord Do not surf in shore break
- Protège ta tête en cas de chute Protect your head if you fall

Ne panique pas si tu es pris par le courant

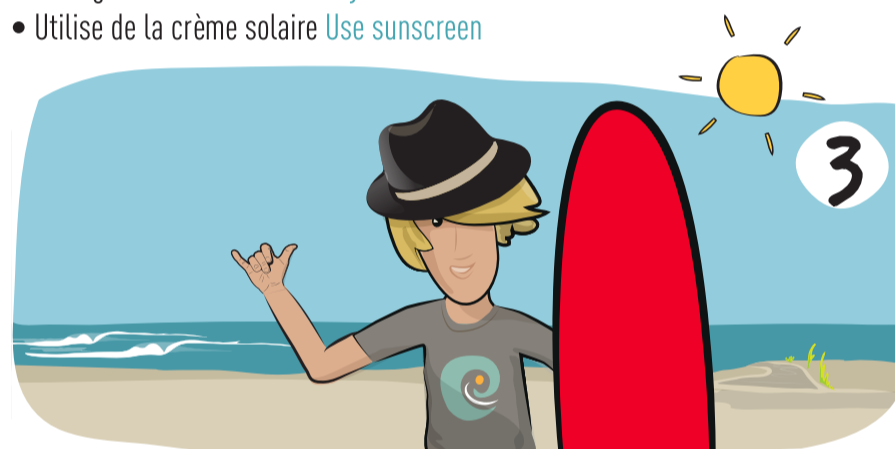
Do not panic if you are in current



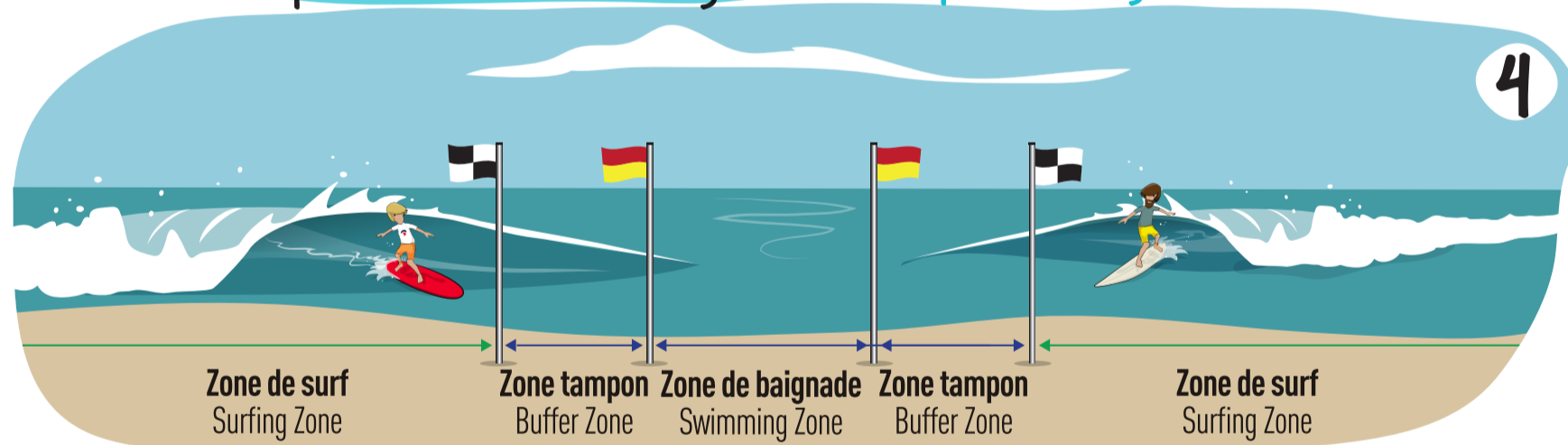
- N'essaie pas de revenir au bord à la nage - Do not try to go back on the beach swimming
- Reste sur ta planche - Stay on your surfboard
- Agite les bras pour alerter les secours - Shake your arms to aware lifeguards

Surfe malin Be smart

- Choisis des vagues adaptées à ton niveau Choose waves regarding your level
- Choisis des spots peu fréquentés Choose unfrequented spots
- Ne surfe jamais par temps d'orage Never surf during thunderstorm
- Protège-toi du soleil Protect yourself from sun
- Utilise de la crème solaire Use sunscreen



Respecte les zones de baignade Respect swimming zones



Respecte les règles de priorité et de convivialité Respect priority and friendliness rules

Règles de base : 1 vague, 1 surfeur - Basic rule: one wave, one surfer

- Le surfeur le plus à l'intérieur du déferlement est prioritaire
The surfer the closest to peak has the priority
- Ne pars pas sur une vague s'il y a quelqu'un devant
Do not take the wave if there is someone on it
- Ne lâche pas ta planche en faisant des « canards »
Do not let your surfboard aside while ducking
- Évite les collisions; contourne la zone de déferlement pour te rendre au large
Avoid collision; paddle out beyond the break



Pour que le surf reste un plaisir, rendez-vous dans le réseau des clubs affiliés et des écoles labellisées de la fédération française de surf, sur www.surfingfrance.com et sur www.ecolefrancaisedesurf.fr