

NIVEAUX DE SURF

Débutant

Zone de surf : White Waves et Green Waves de moins d'un mètre

Niveau 1

Équipement de base

- Choisir une planche adaptée à son gabarit et à son niveau (taille, volume, matériau).
- S'équiper correctement avec une combinaison néoprène ajustée et un leash fonctionnel.
- Apprendre à porter et manipuler sa planche sans danger pour soi ni pour les autres.

L'environnement

- Identifier la zone de surf adaptée aux débutants et comprendre la lecture du plan d'eau (vagues, courants, bancs de sable, houle).
- Connaître la signalétique et la réglementation des plages pour pratiquer en sécurité.

Premières Sensations

- Passer les mousses, adopter la bonne position allongée et développer une rame efficace.
- Réaliser ses premiers take-off et trouver l'équilibre debout sur la planche.

Niveau 2

Milieu Naturel

- Se familiariser avec le milieu naturel : savoir rejoindre le large en maîtrisant sa planche, rentrer sans elle en bodysurf et comprendre la dynamique du plan d'eau.

Paramètres d'influence

- Comprendre les paramètres d'influence : formation des vagues, direction de la houle et du vent, cycles de marée et topographie du spot.

Passer la Barre

- Apprendre à franchir les mousses efficacement, à lâcher sa planche ou plonger pour passer sous les vagues plus grosses.

Prise de Vagues

- Repérer une vague adaptée, gérer le timing de rame et réaliser un take-off en direction de la zone ouverte.

Intermédiaire

Zone de surf : Green Waves au Line-up plus ou moins d'un mètre !

Niveau 3

Comportements

- Maîtriser les règles et comportements : connaître les priorités, ne pas gêner les surfeurs en action et contrôler sa planche en toute situation

Placement

- Apprendre à se placer : identifier le line-up, utiliser les courants pour revenir au large et se positionner intelligemment parmi les autres surfeurs.

Spot & Matos

- Analyser le spot et le matériel : reconnaître les types de vagues (beach break, reef, point break) et adapter sa planche en conséquence.

Rame & Take Off

- Optimiser sa rame et son timing : différencier la rame de placement et la rame de départ, ajuster son take-off et suivre la vague en travers.

Niveau 4

Conditions Puissantes

- Appliquer les règles dans des conditions plus puissantes : gérer les priorités, reconnaître ses limites et assurer sa sécurité sans planche.

Lecture de la Houle

- Se positionner efficacement : savoir lire la profondeur et repérer les dérives pour se replacer dans la bonne zone.

Take Off Rapide

- Améliorer la technique : maîtriser le take-off et la direction en un seul mouvement, apprendre les premiers "canards" selon sa planche.

Trajectoires

- Explorer les appuis et trajectoires : se positionner frontside ou backside, prendre de la vitesse et suivre la vague sur sa partie claire.

Avancé

Zone de surf : Indépendance sur le spot, à toi de progresser !

Niveau 5

Sécurité +

- Assurer sa propre sécurité et celle des autres : savoir identifier une personne en difficulté, la ramener en zone sûre et anticiper les risques.

Forecast & Surf

- Lire et interpréter les prévisions surf : analyser houle, vent, marées et choisir le bon spot en fonction des conditions.

Line-up Respect !

- Respecter l'étiquette au line-up : se maintenir à la bonne position, interagir avec respect et adopter une attitude conviviale.

1st Manoeuvres

- Entrer dans la manœuvre : générer de la vitesse, effectuer ses premiers bottom turns, carvings doux et perfectionner le canard.

Niveau 6

Sécurité +++

- Assurer la sécurité active : être capable de secourir un surfeur ou un baigneur et connaître les procédures et numéros d'urgence.

Conditions & More

- S'adapter à tout type de conditions : surfer différents spots et vagues, quelles que soient la taille ou la puissance.

Manoeuvres +++

- Stabiliser les fondamentaux techniques : flowters, carvings, cut-backs et re-entries deviennent fluides et maîtrisés.

Environnement +++

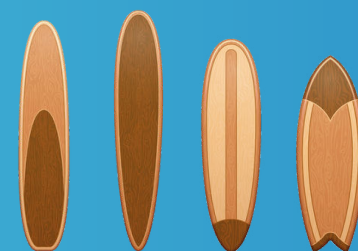
- Développer une lecture avancée du plan d'eau : anticiper les sections, ajuster sa trajectoire et exploiter la vague dans toute sa longueur.
- Repérer les zones dangereuses ou autogènes et anticiper les comportements à risque.



On commence avec une grande planche en mousse : très stable, facile à ramer et parfaite pour apprendre à se lever et garder l'équilibre.



Mini-malibu – Premiers progrès
On passe à une mousse plus petite ou une mini-malibu : plus maniable, elle permet de mieux contrôler la direction et d'améliorer la technique.



Hybrides (Fish, Egg) – Progression technique

Ensuite viennent les planches hybrides : fish, egg... Elles offrent une bonne flottabilité et une grande maniabilité, idéales pour commencer les vraies manœuvres et les premiers virages efficaces



Shortboard & performance
Niveau avancé

Avec un bon niveau, on passe sur les fish performants ou les shortboards : rapides, agiles, parfaits pour envoyer de grosses manœuvres et exploiter la vague à 100 %.