

5 RÈGLES POUR SURFER EN TOUTE SÉCURITÉ



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

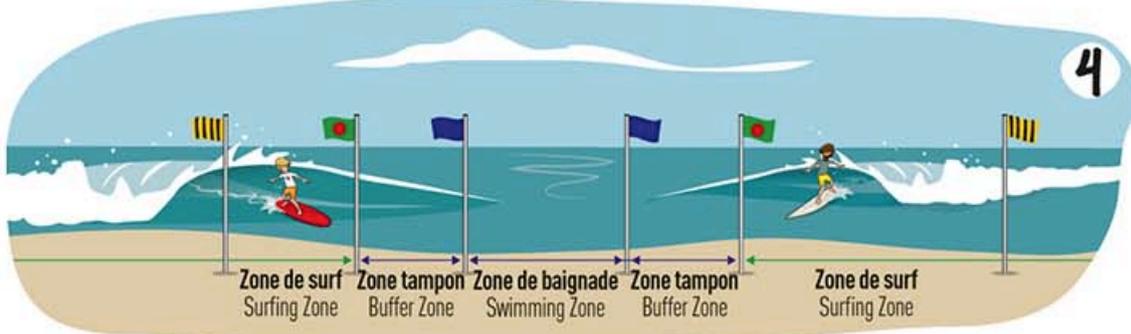
Be smart

- 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
- Evite 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