

ÉPATANTS. De la maison de retraite à la planche de surf, à Saint-Malo

A Saint-Malo, les pensionnaires de maisons de retraite peuvent s'initier au surf. Une activité thérapeutique que leur propose Hina Surf, école qui cultive l'ouverture sociale et à la différence.

Marianne a cru à une blague quand l'équipe d'animation de la Résidence de l'Abbaye, un des deux Ehpad⁽¹⁾ de Dol-de-Bretagne, lui a dit que ce mercredi elle irait surfer à Saint-Malo.

Mais non, c'était vrai. Et la voilà sur la plage de Rochebonne, elle qui est déjà arrière-grand-mère, bien ajustée dans une combinaison et (presque) prête à en découdre avec les vagues.

À ses côtés, trois autres retraités de la Résidence sont de l'aventure. Il y a là André, 71 ans, Christiane et Turenne, la soixantaine, tous déjà venus au moins une fois suivre, avec Hélène Rouault de l'école Hina Surf, une activité qui sort pour le moins de l'ordinaire : le surf thérapie !

« Le surf comme support éducatif »

« L'idée du surf thérapie, explique le professeur, est de proposer cette activité à des personnes qui n'entrent pas dans le cadre des séances habituelles. » Éducatrice spécialisée de formation, Hélène a travaillé dans le secteur de la protection de l'enfance. « J'y ai utilisé le surf comme support éducatif, dit-elle, et j'ai pu observer les bienfaits de cette activité. »

De là à transposer ce principe vers d'autres publics, il n'y avait qu'un pas qu'Hélène a franchi il y a trois ans en créant une école qui lui permet d'allier sa passion du surf et son envie d'engagement.

Au calendrier des Ehpad et de l'hôpital

Depuis, chez Hina Surf, le surf thérapie le dispute aux cours classiques. Il a trouvé sa place au



Un grand jour pour Marianne, 83 ans, qui, accompagnée par Hélène, goûte pour la première fois au bonheur de la glisse à Rochebonne ! (© Hina Surf)

calendrier de plusieurs institutions du coin : des Ehpad comme celui de Dol ou encore certains services de l'hôpital Broussais de Saint-Malo tels que l'accueil de jour, le service de rééducation...

« Une vraie confiance »

« Au fil du temps, insiste Hélène, une vraie confiance s'est créée entre les résidents, les institutions, l'école », basée sur une coopération avec les membres des équipes qui effectuent un travail en amont et un accompagnement individualisé des « élèves ».

« Cela les valorise beaucoup »

Revenons à nos surfeurs du jour. L'accueil bienveillant d'Hélène, les péripéties du passage des combinaisons, les attentions des accompagnateurs ont bien détendu le quatuor d'élèves.

Le plus enthousiaste est visiblement André. Décidé à arrêter de fumer depuis la précédente séance, il se réjouit quand Hélène leur rappelle à tous combien Christiane et lui avaient fait de « super vagues » à l'Ascension.

Car c'est aussi une des raisons du succès de ces séances que de s'adapter à la personnalité de chacun :

celle de Christiane tiraillée entre la joie de recommencer et une légère appréhension, de Turenne qui affiche une belle tranquillité, de Marianne que sa vue abîmée n'empêche pas de se prêter au jeu. « Je pense que cela les valorise beaucoup. Cela les sort de ce qu'ils font d'habitude », estime Cathy l'infirmière accompagnatrice de l'Ehpad.

Jauger l'environnement, s'étirer et glisser... allongé

Tout ce petit monde juge l'environnement du jour (le vent, les vagues...), trotte, s'étire, revoit les règles de sécurité... avant de passer aux choses sérieuses : trouver l'équilibre sur leur paddle !

« Aujourd'hui, ce sera allongé », les rassure Hélène. Sur le sable d'abord, où le professeur et leurs accompagnateurs revoient avec eux les positions, allongées et debout. Et enfin, dans l'eau où, sous les yeux de ses trois compagnons qui répètent consciencieusement leurs gestes, André est le premier à se lancer pour une glisse allongée. Un plaisir « un peu magique » que tous partagent bientôt et renouvelleront plusieurs fois avant l'été.

À la satisfaction de l'équipe d'animation de leur maison de retraite et d'Hélène qui conclut : « C'est du travail, un investissement en temps, mais c'est gratifiant. »

Nancy FAUCON

(1) Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes.

■ Hina Surf, « Les Mouettes », cale de Rochebonne à Saint-Malo (Paramé).
Tél. 06 83 84 41 70,
www.ecoledesurfstmalo-hinasurf.com

