



HÉLÈNE ROUAULT

# THÉRAPEUTE AQUATIQUE

Sportive invétérée, elle a fondé il y a sept ans Hina Surf, son école de glisse installée à Saint-Malo. Avec un angle d'attaque particulier : le surf thérapie, pour soigner et se surpasser autrement.

PAR MANON BOQUEN PHOTO EMMANUEL PAIN

**L**es vagues s'écrasent sur la plage de Rochebonne. Une nuée de surfeurs tentent de gravir leur planche coûte que coûte. "Il y a presque trop de vent", s'exclame Hélène Rouault, dans son local plein phare sur l'étendue de sable la plus populaire de Saint-Malo. "Les plus petits se prennent de sacrées machines à laver !" Nul doute que la fondatrice de l'école Hina Surf, tête brûlée depuis son plus jeune âge, aime se frotter à ces maîtresses des mers. Mais elle préfère des conditions plus rassurantes pour son public, composé de jeunes désireux de la suivre, mais également de personnes en situation de handicap, d'autres en maison de retraite ou encore en hôpital de jour, qui viennent s'essayer à la pratique lors de ses séances de surf thérapie. Les professionnels les accompagnent aussi dans l'eau. "Ici, c'est un lieu d'accueil de la différence. Peu importe que l'on parvienne ou non à monter sur la planche, être là est déjà un dépassement de soi", martèle la quadra aux yeux émeraude comme son pull. Même ceux qui ne savent pas nager réussissent à glisser. "Ils glissent autrement", déclare simplement la fondatrice.

## Zapper ses problèmes

Depuis 2015, le surf thérapie s'est frayé une place centrale dans la vie d'Hélène Rouault. Une orientation qui n'est pas arrivée par hasard pour cette ancienne éducatrice de la protection de l'enfance. Une décennie durant, elle a accompagné dans leur quotidien des jeunes de 3 à 18 ans placés de la région de Saint-Malo. "Tous très abîmés physiquement et psychologiquement", note-t-elle. Jusqu'à son dernier établissement, à quelques pas de la plage de Rochebonne. Là, la surfeuse, qui, ado, a découvert ce sport au cap Fréhel pendant les vacances dans sa famille paternelle, a voulu innover. Elle se souvient : "J'ai commencé à monter des projets glisse et on allait faire des week-ends surf. J'ai remarqué les bienfaits tout de suite : l'élément mer permettait d'éviter le frontal avec l'enfant". Pour certains, c'était l'occasion de s'intégrer plus facilement à la société, pour d'autres, de changer de comportement du tout au tout. L'espace de liberté offert par l'activité, la possibilité "de zapper ses problèmes" une fois dans l'eau, tout dans ces ateliers ne faisait que persuader Hélène Rouault de continuer. S'est ajoutée la frustration d'avoir épuisé son engagement pour la protection de l'enfance, et le déclic de la création d'Hina Surf est arrivé. "J'avais envie

de faire mieux que ce que je voyais, d'ouvrir les enfants à l'extérieur", plaide-t-elle. Quelque temps après, elle passait son brevet d'État de monitrice à Quiberon, s'affirmait pour ne pas se laisser marcher sur les pieds dans un milieu longuement resté masculin.

## "Le sport m'a sauvée"

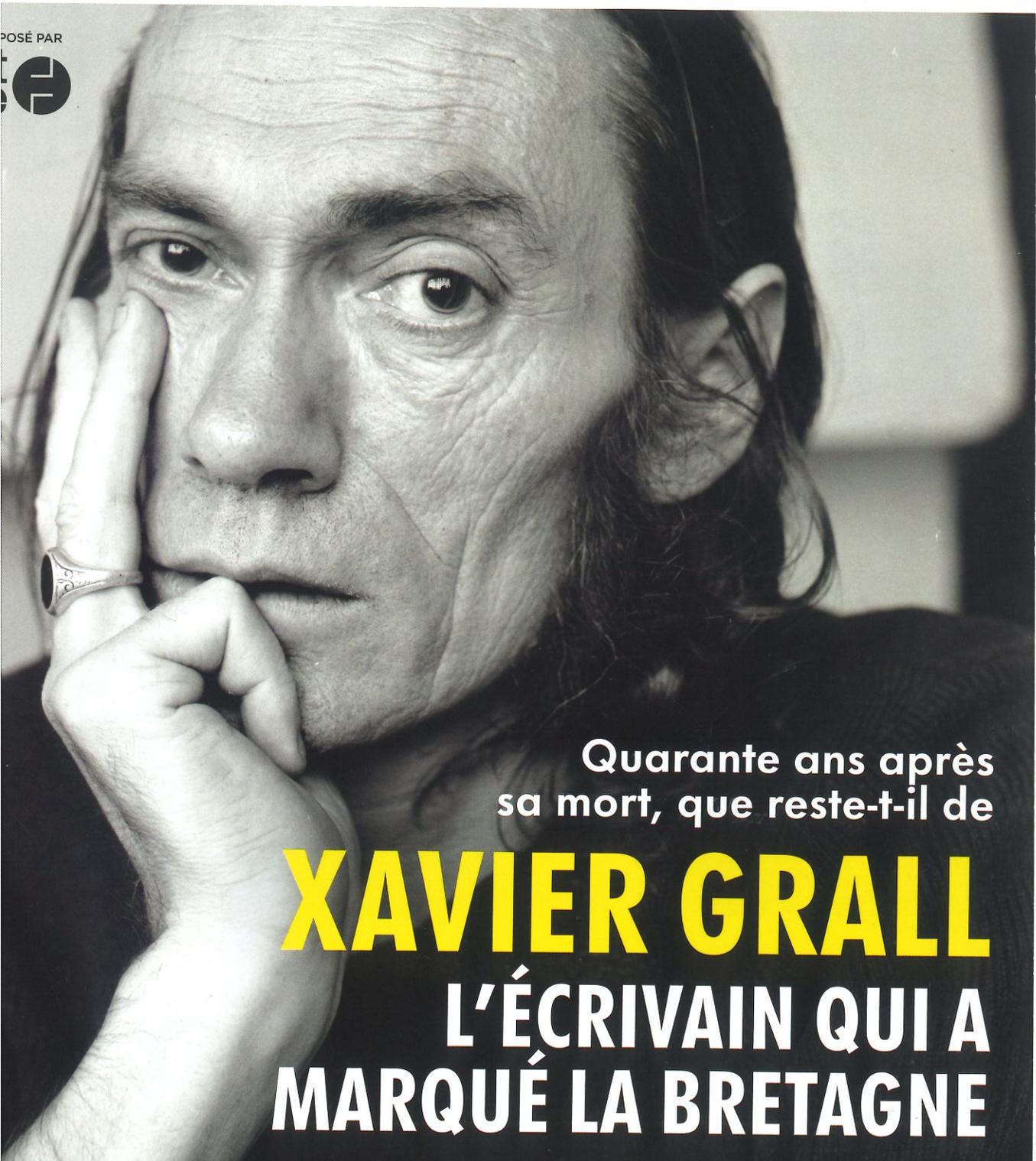
Sa peau brûlée par le soleil et sa silhouette athlétique laissent présager l'amour que la fondatrice du club malouin ressent pour le sport. Les activités physiques l'ont accompagnée toute sa vie dans une famille portée sur la question, avec un père qui continue les échappées cyclistes à 75 ans. "Je suis une personne très sensible. Le sport m'a sauvée, en m'évitant de prendre un mauvais chemin", souligne Hélène Rouault, admiratrice de la pionnière du surf, Lisa Andersen. Elle a ainsi écumé le circuit de haut niveau en volley durant dix ans, exercé comme coach à la fédération régionale de volley, avant de concourir sur une planche. "La compétition était un moyen de me battre contre moi, et pas contre les autres."

Le tout en Bretagne, malgré une enfance passée à Évreux en Normandie, ponctuée par les séjours au cap Fréhel où, avec son frère et ses copains, elle faisait les quatre cents coups. "Je me souviens que mes amis envoyaient des cartons de cassettes chez nous pour partager leurs exploits en guitare, en surf, quand nous n'étions plus là", décrit celle qui se sent Bretonne depuis le début, même si elle était surnommée la "Normande" toutes ses jeunes années par ses camarades armoricains.

Qu'à cela ne tienne, à 23 ans, elle s'est installée dans la région pour ne plus jamais repartir, bien décidée à partager les valeurs du sport qui lui sont chères : dépassement de soi, respect de l'autre, convivialité. Vingt et un ans plus tard, la voilà comblée : "Avec le recul, je me dis que j'ai atteint mon rêve professionnel. Tout le monde n'a pas cette chance". Hélène Rouault espère maintenant transmettre son expérience plus amplement. Sa dernière victoire ? La création d'une section senior à la pointe de la Torche, dans le Finistère sud, lieu de prédilection du surf de haut niveau, après une séance animée par ses soins. Elle se réjouit : "Cela va permettre d'ouvrir le champ des possibles !" ♦

# RETONS

POSÉ PAR



Quarante ans après  
sa mort, que reste-t-il de

# XAVIER GRALL

## L'ÉCRIVAIN QUI A MARQUÉ LA BRETAGNE



L'équipe



Le bar du mois :