

# Est allé prendre la vague à Rochebonne

de Saint-Malo. La houle est enfin de retour, plage de Rochebonne. Alors, notre journaliste s'est improvisé surfeuse le temps d'une séance d'initiation.

glisse, con-  
e, nous, on a  
emps d'une  
e, la Malou-  
ndre, on est  
aint-Malo, et  
Hina surf.  
ire et demie  
s huit. Hélè-  
nde au grou-  
surf ? » Une  
idement. On  
ne mouffe  
a déjà testé.  
passé une  
possible de  
nche. Mais  
t, car on est  
s et pédago-

ur la plage,  
Petite foulée,  
les articula-  
nes. Hélène  
la sécurité :  
u, on obser-  
ts qui nous  
est-elle en  
qu'il y a des  
ou de mer ?  
d'or: garder  
and on ren-  
sa tête lors-  
distance de  
lèves.

on se posi-



L'école Hina surf dispense des cours d'avril à octobre, sur la plage de Rochebonne, à Saint-Malo.

PHOTO : OUEST FRANCE

on rame et on glisse jusqu'à la plage. » Le premier exercice ne paraît pas trop compliqué. Il nous permet d'avoir nos premières sensations. D'appréhender la vague. On se rend vite compte que le positionnement du corps sur la planche est primordial. Un peu trop à droite ou trop à gauche et hop, la planche part en vrille et on se retrouve à l'eau. De retour sur le sable, Hélène nous félicite : « Ca v

vous avez glissé. C'est la base du surf. »

**Objectif de la séance : le take-off**

Un deuxième exercice, puis un troisième, qui nous amène au take-off. Se mettre debout, c'est l'objectif de la première séance. Debout, nous avons été, mais très vite nous sommes tombés. Plus sérieusement, une

tion de glisse est grisante. Ensuite, il faut recommencer encore et encore. Tomber de sa planche. Remonter sur sa planche. Reprendre la vague. À la fin, on est un peu cassé mais bien décidé à revenir surfer.

Pour plus d'informations : <http://ecoledesurfstmalo-hinasurf.com/>

Pauline DUMORTIER,

## Une surfeuse engagée pour les autres

« L'eau est un élément porteur. » Hélène Rouault gère, à elle toute seule, l'école Hina surf sur la plage de Rochebonne. Si elle donne des cours loisir et compétition, 40 % de son activité est dédié à ce qu'elle appelle « le surf thérapie ». Pour l'ex championne de Bretagne, le surf est devenu bien plus qu'une pratique sportive ou professionnelle. Ce qui l'intéresse, c'est créer du lien.

**« Un lieu d'insertion au-delà des barrières »**

Son projet débute alors qu'elle travaille dans un établissement social : « J'ai trouvé des planches et des combinaisons pas chères et j'ai emmené des personnes fragilisées surfer. » Elle voit tout de suite le résultat : confiance et estime de soi regonflées. C'est l'élément déclencheur. Aujourd'hui, elle développe des projets avec diverses structures et surtout divers handicaps : moteur, intellectuel, psychiatrique. Son but ? Que son école soit « un lieu d'insertion, au-delà des barrières, des normes » confie-t-elle.

**Une pratique devenue très accessible**

Ce planning chargé ne laisse plus beaucoup de temps à la surfeuse. Pour autant, elle garde un œil très avisé sur l'évolution de son sport. « Le surf gagne en popularité. C'est devenu très accessible. » Elle y voit d'ailleurs quelques inconvénients : « Beaucoup s'improvisent surfeurs sans connaître les règles de sécurité, explique-t-elle. Parfois, sur cer-



Hélène Rouault gère l'école Hina surf, plage de Rochebonne.

PHOTO : OUEST FRANCE

tains spots très fréquentés, trop de monde s'engage sur la même vague. » Pour elle, les structures encadrantes doivent inculquer quelques valeurs d'or à leurs élèves : « Observation de son environnement, bienveillance et respect. »

P. D.