

or !

« Avec le surf, les gens oublient leurs douleurs »



Héléne Rouault, à la tête d'Hina Surf, est bien placée pour observer les vagues sur le Sillon. (CREDIT PHOTO : OUEST-FRANCE)

À quelques jours des premiers cours de l'année, Héléne Rouault réceptionne les dernières livraisons : des planches et des combinaisons neuves. Cette surfeuse, ex-championne de Bretagne, s'apprête à entamer sa troisième saison à la tête d'Hina Surf. Hina est la seule école de surf malouine. « Il y avait un manque. C'est important d'avoir une école pour structurer l'activité. » L'occasion de transmettre les valeurs de la discipline, comme le respect de l'environnement, mais aussi des règles de priorité. « Le surfeur le plus proche du pic est prioritaire », rappelle Héléne. Un bon conseil pour éviter les collisions les jours de forte affluence.

« Sur l'eau, on s'échappe ! »

Située à l'extrémité nord de la digue de Rochebonne, l'école est un endroit privilégié pour observer la mer et l'évolution de la houle. « Le surf, c'est un art de vivre, un bien-

être. Sur l'eau, on s'échappe ! » Depuis avril 2017, seule à gérer cette école, elle transmet cet art au public. Surtout, elle souhaite ouvrir la discipline aux personnes plus fragiles, avec le « surf-thérapie ». « J'ai travaillé dix années dans le social. J'ai pu constater, combien le surf pouvait être une source d'apaisement et de bien-être. » Héléne travaille avec des Ehpad (Établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) et le centre hospitalier de Saint-Malo. « J'ai pour projet de travailler aussi avec le service de psychiatrie de l'hôpital. En tout cas, les personnes repartent en oubliant leurs douleurs ! »

Cette année, les cours débutent samedi 30 mars, et se terminent le 1<sup>er</sup> novembre.

Contact : Hina surf, tél. 06 83 84 41 70.

G. R.