

ArMen

L A B R E T A G N E É C L A I R É E

D 99966 - 256 - F : 11,00 €



GRAND ANGLE
LE SURF EN BRETAGNE

Portrait
CHARLOTTE
LE FEUVRE, PALUDIÈRE
À GUÉRANDE

Histoire
LE PAYS BIGOUDEN,
TERRE DE
MÉGALITHES

Récit photo
LES ESPACES
NATURELS
SENSIBLES D'ILLE ET
VILAINE



travail du bois – se trouvent un établi, différents types de scies, une étagère où sont ordonnées les vis, mais aussi des copeaux et de la poussière de bois arpentant le sol de la pièce.

TRANSMETTRE SON SAVOIR

Dans son travail, Gaël Le Thellec tente du mieux qu'il peut de faire des planches propres : "Je n'envie pas ceux qui font des planches en polyuréthane et qui s'esquintent la santé." Mais celui-ci reste malgré tout dépendant de colles type epoxy. "Il n'existe pas de colle végétale suffisamment résistante à l'eau", regrette le *shaper*. Chez lui, ce sont tous types de pratiquants, des débutants, des intermédiaires voire des experts du surf, qui viennent apprendre à faire leur planche. Quasi exclusivement des hommes, "je n'ai eu que deux femmes en stage pour le moment", et souvent des adeptes du bricolage. Le stage a un prix : il faut compter entre 1 300 et 1 900 euros selon la taille de la planche.

À l'étage de son atelier de *shaper*, Gaël dispose d'un autre atelier. Sur son temps libre, il revient à son premier amour : la sculpture. En ce moment, avec l'aide de ses gouges, il taille du bois d'érable, une branche de l'un de ses arbres qui s'est cassée dans son jardin cet hiver, et crée un poulpe d'un mètre de haut. "Il faut encore que j'évide au niveau des tentacules, précise l'artiste. Je finis toujours par revenir à la sculpture. Le travail du bois y est complètement différent par rapport au *shape* où c'est technique, on fait toujours la même chose. J'ai l'impression d'avoir fait le tour de la pratique." Mais l'artiste et artisan ne se lasse pas de transmettre son savoir et d'apprendre à ses stagiaires à fabriquer leur propre planche. Pour lui, "le rapport à l'objet est différent quand on fait sa planche soi-même".

Cela n'arrive pas assez souvent à son goût, mais ce qu'il apprécie aussi beaucoup après les stages, c'est d'avoir des nouvelles des *boards* : "J'aime bien quand on m'envoie des photos des planches par la suite, ça crée une histoire, je vois ce qu'elles deviennent." Ainsi, c'est en revenant vivre en Finistère et en proposant une alternative aux planches issues de la pétrochimie que Gaël est parvenu à lier ses deux passions, le surf et le travail du bois. "Si je n'avais pas trouvé le bois comme alternative au synthétique pour faire des planches de surf, je ne serais pas là aujourd'hui." ■

des matériaux synthétiques." Direction alors le Finistère pour se rapprocher de sa famille.

Quant au surf, l'artisan est aussi tombé dedans petit. "Mon père était windsurfeur, je vais à l'eau depuis gamin", glisse le trentenaire. Une vraie drogue : "Si je ne surfe pas pendant une semaine, je suis grognon." Et la baie d'Audierne lui suffit, pas besoin de prendre l'avion ou d'arpenter la côte bretonne pendant des heures pour trouver le bon spot. "Je n'aime pas faire plus de 20 minutes de voiture pour aller surfer. Au pire, au plus loin, je me rends à Pouldreuzic [Finistère]." Dans son atelier – qui a les allures typiques d'un atelier de

Sur la plage de Saint-Malo, du surf en guise de thérapie

Marianne, Paule et François, tous trois résidents à l'Ehpad de l'Abbaye à Dol-de-Bretagne, profitent du soleil de juin pour aller surfer à Saint-Malo (Ille-et-Vilaine). À quelques pas de la ville close, sur la plage de Rochebonne, Hélène Rouault propose des cours de surf-thérapie à des publics ayant peu accès à la mer.

L'échauffement est primordial pour quiconque s'apprête à surfer. Bras parallèles au sol, les jambes légèrement écartées et les pointes de pieds tournées vers l'extérieur, Marianne, vêtue d'une combinaison en néoprène, plie les genoux puis les relève. Un, deux, trois squats avant de poser les rotules sur le sable puis de prendre le temps de se relever en faisant appel aux abdominaux. S'ensuit une nouvelle série d'exercices : mains liées, les poignets se plient tantôt sur la gauche, tantôt sur la droite ; tantôt en haut, tantôt en bas. La nuque suit le mouvement.

En ce jour de juin, du haut de ses 87 printemps, Marianne laisse de côté sa canne, sans laquelle elle peine à marcher, pour poursuivre sa troisième saison de surf en compagnie de ses camarades Paule, 76 ans, et François, 80 ans. Là, à Saint-Malo (Ille-et-Vilaine), sur la plage de Rochebonne dominée par les volets fermés de bâtisses faisant office de villégiatures quelques semaines par an, se trouve Hina Surf, l'école de surf d'Hélène Rouault. L'établissement ouvre un champ des possibles à des personnes peu destinées à prendre la vague. "Les autres nous envient et nous demandent ce qu'on fait", confie Marianne dont le vernis rouge carmin offre un contraste avec la blancheur rayonnante de ses cheveux.



Marianne, Hélène, Paule, Isabelle, François et Cathy ont passé heure à l'eau pour leur troisième cours de surf de la saison.



Avant d'aller se mouiller, Héléne Rouault rappelle aux élèves les gestes nécessaires pour réussir à prendre une vague.

SORTIR DU CADRE

Les autres, ce sont les 132 autres résidents de l'Ehpad de l'Abbaye. Lorsqu'elle a ouvert son école en 2017, Héléne Rouault, ex-championne de surf en Bretagne, a décidé d'emblée de proposer des cours de surf-thérapie. Parmi ses élèves, des résidents du foyer de Dol-de-Bretagne, mais aussi des patients du service d'addictologie de l'hôpital Guillaume-Régnier à Rennes, ou encore des jeunes avec une déficience intellectuelle légère. "J'ai d'abord été éducatrice spécialisée pendant 10 ans avec des enfants placés pour violences familiales, avec des troubles psy ou du comportement", explique la quadragénaire dont le teint hâlé et les cheveux aux reflets blonds témoignent de son exposition récurrente au soleil et à l'eau salée. "Mais j'ai vu les limites de l'assistance. On était à trois générations de gens placés", ajoute la monitrice qui préfère se considérer avant tout comme une éducatrice : "Ce qui compte, c'est d'éduquer contre la sédentarité. Je me sens plus utile ici, j'agis dans mon spectre et à ma manière." Pour ce troisième cours de la saison, aujourd'hui, les vagues sont petites, avec à peine 30 cm de houle. "On a déjà surfé jusqu'à 1 mètre", précise Héléne Rouault.

Au large de Rochebonne, quelques planchistes profitent du vent de côté avec, dans leur dos, l'île de Cézembre qui marque l'horizon. Ici, qu'importe si parfois la mémoire peut flancher ou le corps faire défaut, les élèves de Hina Surf ne sont pas en quête de performance. Il s'agit pour eux de sortir physiquement mais aussi mentalement du cadre hospitalier. "Le surf peut être thérapeutique tant sur le plan social, cognitif que psychologique", fait savoir Héléne Rouault. Ce qui plaît surtout à Marianne

avec ce sport, "c'est de sortir, on voit d'autres têtes et l'ambiance est chouette." Même chose pour Paule qui a besoin d'un coup de main pour se relever du sable, "j'ai un genou qui me fait mal", prévient-elle. Une fois l'échauffement terminé, les trois compères sont prêts à aller à l'eau. "Ça ne me fait pas peur", affirme François qui parvient seul à prendre une vague. Chaque élève est accompagné, soit d'Héléne, soit de Cathy Blanchard, infirmière, soit d'Isabelle Capdevila, animatrice, toutes deux de l'Ehpad de Dol-de-Bretagne.

UN APPORT BÉNÉFIQUE POUR LES RÉSIDENTS

"Rame un peu Marianne s'il te plaît !" Accrochée à l'arrière de la planche de Marianne, Héléne donne de l'élan et les deux femmes prennent la vague en cette journée ensoleillée. "Ce qui me marque, ce sont les visages qui se détendent", confie la directrice. "L'idée de ces cours avec les résidents d'Ehpad nous est venue avec Héléne après une session de surf. On est allées boire un café, on en a parlé en se disant pourquoi pas, et voilà comment depuis trois ans, une poignée de résidents viennent ici", raconte Cathy qui rédige également, à côté de son travail, un mémoire dans le cadre d'un DU (Diplôme universitaire) sur les bienfaits du surf thérapie pour les personnes atteintes d'Alzheimer. "On manque d'outils, comme une grille par exemple, pour mesurer et connaître les bienfaits du surf pour certains publics", ajoute l'infirmière. Paule, cheveux permanentés au vent, parvient à prendre sa première vague de la journée, avec l'aide d'Isabelle qui pousse la planche en mousse. Quelques mètres plus loin, au bord de l'eau, elle confie que "ça fait du bien, ça nous change. J'aime beaucoup être à l'eau." Une chance pour la septuagénaire, originaire du Nord de la France. "Je suis une Ch'ti. J'ai appris à nager à 18 ans pour pouvoir participer à un camp de voile. À ma retraite, j'ai déménagé en Bretagne pour être près de la mer", tient à préciser la néo-surfeuse qui, arrivée à l'Ehpad il y a un an, peut encore profiter de ses embruns. "C'est vrai qu'on s'amuse avec les filles. Je marche souvent et je fais de la gym dans mon lit parfois. Mais venir ici, c'est autre chose", complète Marianne.

"Quand Cathy est venue me proposer les cours de surf, j'ai tout de suite accepté. C'est sympa, c'est fun, je vois un intérêt évident pour les résidents, indique, de son côté, Jean-René Béasse, directeur de l'Ehpad de l'Abbaye. C'est ludique, ça leur donne un sentiment de fierté. Et puis, ça peut paraître bizarre de le dire de cette manière, mais ça les rend intéressants.

Leurs enfants et petits-enfants posent un regard sur eux." Quant aux risques qui pourraient être liés à la pratique du surf, Jean-René Béasse préfère "assumer cette part de risque plutôt que de laisser les résidents attendre dans leur chambre. Il faut aussi voir le côté bénéfique, qui l'emporte." Jean-Pierre Letourneur, médecin surfeur passé par la Ligue de Bretagne de surf, exerce à la clinique de Saint-Malo et nous donne son opinion : "De par son parcours, il était évident qu'Héléne allait s'intéresser au côté pur du surf qui amène à une reconnexion avec la nature. Il faut forcément prendre en compte les éléments qui nous entourent pour pouvoir pratiquer. Sa démarche est originale car ici, contrairement au Pays basque, le surf reste émergent."

"J'AI VU DES ÉLÈVES GAGNER CONFIANCE EN EUX"

À la fin d'une glisse, les élèves se remettent en selle : à l'aide d'une des encadrantes, Paule, Marianne et François se relèvent, font quelques pas dans l'eau, avant de se rallonger sur leur planche. Encore quelques coups de rames et il sera temps de reprendre une mousse. Au bord de l'eau, des passants, curieux, s'arrêtent quelques secondes pour observer ce cours un peu particulier de surf. L'objectif de ces séances de surf-thérapie est d'amener – dans la mesure du possible – les participants dans des cours dits "classiques", avec seulement Héléne comme encadrante. La surf thérapie représente 55 % de son activité. "Avec les patients de l'hôpital Régnier, il y a un élève qui m'a particulièrement marquée. Il est parti sur une autre dynamique en prenant confiance en lui. D'autres reviennent et louent une planche pour surfer à côté de moi pendant mes cours", ajoute la monitrice-éducatrice tout en enlevant du sable sur le drapeau de son école.

Après une bonne demi-heure à l'eau, une demi-douzaine de vagues surfées plus tard, le groupe revient sur le sable. La crème solaire légèrement diluée par l'eau de mer se faisant voir sur les visages marqués par les années. "Marcher sur le sable permet aussi de travailler l'équilibre", souligne l'ex-championne de surf. Le cours dure au total une heure trente, entre l'échauffement et le retour à l'école. Et après l'effort, le réconfort. L'heure est au goûter depuis le local qu'occupe Hina Surf au-dessus de la plage de Rochebonne. Marianne se fait aider d'Héléne pour ôter sa combinaison, avant d'enfiler ses chaussons lacés et à talons compensés.

BIENTÔT UN SURF TRIP ?

Tout le monde ici a pris goût au surf, les élèves comme les soignantes. "Et si on se faisait un surf trip à la rentrée ?, demande Cathy. On l'a déjà fait sur 2 jours l'an passé, on a dormi en auberge de jeunesse. On pourrait cette fois partir plus loin, et plus longtemps", suggère l'infirmière qui reçoit, non sans surprise, une réponse positive de la part des trois surfeurs. Paule profite d'un coin d'ombre pour se poser sur sa chaise tout en dégustant un petit biscuit, avec à ses côtés François. Marianne a le nez dans ses mots fléchés. "Le soir, quand on rentre, on est rincés", assure Paule. Un repos bien mérité dans l'attente de la session à venir... ■

Cheveux au vent, les deux femmes savourent la première vague surfée par Paule aujourd'hui.

