



GOUVERNEMENT

Liberté
Égalité
Fraternité

LES RÈGLES D'OR POUR

surfer en sécurité



1. **SAVOIR NAGER**



2. **NE JAMAIS SURFER SEUL**



3. **VÉRIFIER QUE LES CONDITIONS SONT ADAPTÉES À SON NIVEAU DE PRATIQUE/ SON MATÉRIEL**

4. **IDENTIFIER LES ZONES DE Baignades, NE PAS Y PÉNÉTRER EN SURFANT**



6. **EN CAS DE CHUTE**



- ✓ ne pas plonger la tête la première
- ✓ ne pas sauter les jambes tendues
- ✓ se protéger la tête avec les mains/bras

8. **S'ÉQUIPER AVEC LE MATÉRIEL RECOMMANDÉ**

- ✓ planche et cordon de sécurité (leash) en bon état
- ✓ combinaison néoprène/casque recommandé
- ✓ ne jamais mettre ses doigts dans la cordelette du leash



10. **RESPECTER LES ZONES DE SURF ET IDENTIFIER LES DANGERS POTENTIELS**

- ✓ enrochement
- ✓ baïnes
- ✓ shorebreak (rouleau de bord)



11. **SE PROTÉGER DES RAYONS UV AVEC UN CHAPEAU, DES LUNETTES ET UNE PROTECTION SOLAIRE UV50+ SUR LA PEAU**

5. **SI VOUS ÊTES PRIS PAR UN COURANT SUR LA PLANCHE**

- ✓ rester calme
- ✓ faire des signes aux secours avec les bras
- ✓ ne pas tenter de regagner la plage à la nage sans planche



7. **SURVEILLER LA MÉTÉO, NE PAS SURFER EN CAS D'ORAGE**



9. **RESPECTER LES RÈGLES DE PRIORITÉ POUR ÉVITER LES COLLISIONS**

- ✓ contourner la zone de déferlement pour se rendre au large
- ✓ 1 vague = 1 surfeur
- ✓ priorité au surfeur le plus à l'intérieur du déferlement
- ✓ ne pas démarrer sur une vague s'il y a quelqu'un devant



EN SAVOIR +
SUR [MER.GOUV.FR](https://mer.gouv.fr)

AVEC LE CONCOURS
DE LA **FÉDÉRATION
FRANÇAISE DE SURF**
ET DU PROGRAMME
SURF SENTINELLE



EN CAS DE PROBLÈME, TOUJOURS ALERTE LE 15 (EN EUROPE LE 112) OU LE 196