

Dans le cadre d'une **classe-nature découverte de l'océan**, l'initiation au surf peut faire l'objet d'un cycle EPS.

Plusieurs contraintes s'imposent à la mise en oeuvre de ce projet : **la sécurité** et le matériel.

La réglementation sur l'enseignement du surf fixe à huit élèves maximum par éducateur. En EPS, de petits groupes de six enfants est souhaitable : un groupe sur le sable peut apprécier les prestations du groupe à l'eau.

Le choix d'une zone de vagues inférieures à un mètre où les élèves ont pieds est nécessaire.

La déperdition calorifique étant importante dans l'eau, le choix de combinaisons intégrales, même en été, sera une sécurité supplémentaire. Le maniement d'une planche dans l'eau n'étant pas une chose aisée pour des enfants débutants, le choix du matériel se portera sur des planches d'initiation en mousse de type "BZ" ou "Victory" pour éviter d'éventuelles blessures avec des planches dures.

Ce dossier n'est pas une création originale mais la reproduction d'une situation proposée par Jean-Paul Destenaves, Conseiller National Technique de Surf, dans la Revue EPS N° 253.

Objectifs.

- Recherche des actions motrices mises en jeu dans le redressement.
- Se familiariser avec la force et la vitesse de la vague.
- Se laisser glisser en position allongée sur la planche.
- Se redresser sur la planche dans une vague qui a déjà déferlé.

Sur le sable.

Passer d'une position allongée à une position redressée.

Pour réussir : chercher la réalisation du mouvement en un temps.

Position perpendiculaire des pieds par rapport à l'axe de la planche.

Jambes semi-fléchies et pieds légèrement écartés.

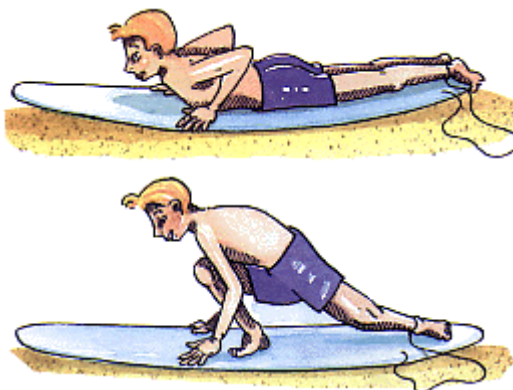
Consignes : mains à plat sur la planche à hauteur des épaules.

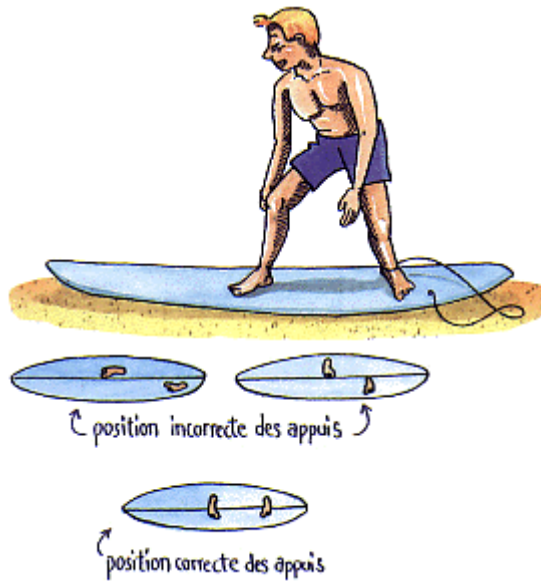
Repousser la planche avec les mains et faire glisser les jambes sous le corps.

Tourner les épaules et se redresser, jambes semi-fléchies, regard vers l'avant.

Critères de réussite : pieds sur l'axe de la planche et perpendiculaires à celui-ci.

Réussir les 5 derniers essais/10. L'apprentissage du redressement "au sec" ne doit pas être une fin en soi. Mieux vaut passer à l'eau rapidement car les sensations liées au milieu sont différentes et peuvent induire rapidement de mauvaises réponses. Il est préférable de revenir ponctuellement sur le sable si l'apprentissage dans les vagues n'est pas satisfaisant à cause d'une mauvaise position des mains ou des pieds.





Dans la vague.

Se familiariser avec la puissance de la vague, allongé sur la planche.

Pour réussir (1) :

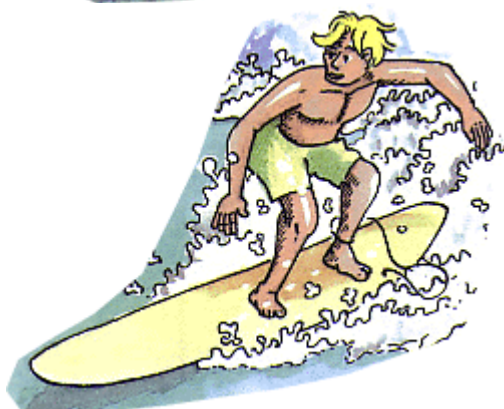
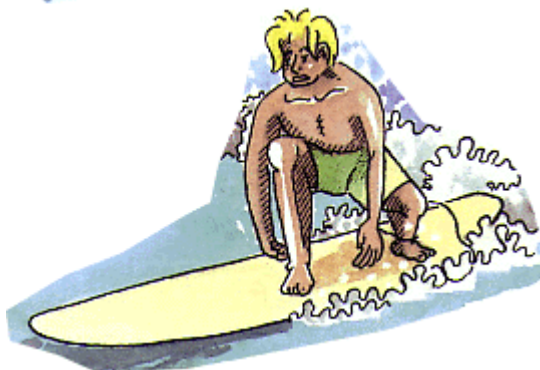
Dans une zone de vagues inférieures à 50 cm, se laisser porter en équilibre allongé et glisser jusqu'au bord. Changer de direction par l'appui des mains sur les bords de la planche. Consignes : S'allonger. Ramer. Se redresser dans une vague qui a déjà déferlé.

Pour réussir (2) :

Poussé par la mousse, passer d'une position allongée sur la planche à la position debout.

Consignes : attendre d'être porté par la vague avant de se redresser afin d'acquérir une certaine vitesse. Réaliser le mouvement de redressement identique à celui "au sec". Critères de réussite : Se redresser et conserver l'équilibre sur quelques mètres. Changer de direction par l'appui des pieds sur la planche.





Dessins de René Canella.