N°2

DE L'ÉTÉ

LE TUBE

Mimizan surf club
Quoi de neuf ?

Surf masters
C'est la classe

Surf & rugby
avec Jérôme Daret

Le surf des meufs
Questions ?

Surf santé
avec Jean Ducourneau

...

GRATUIT
IMPRIMÉ GRÂCE
AUX PARTENAIRES DU
MIMIZAN SURF CLUB

MIMIZAN
SURF CLUB

mimizansurclub.fr

ESTELA MIMIZAN

RÉPARATEUR AGRÉÉ PEUGEOT

Vente de véhicules neufs Peugeot et de véhicules d'occasion toutes marques.

SAVOIR-FAIRE

Réparations mécanique, carrosserie, peinture et vitrages toutes marques.
Restauration de véhicules de collection.
Entretien 4x4

VALEURS

Ambiance familiale, convivialité, transparence et honnêteté.
Nous mettons nos compétences en oeuvre pour répondre à vos besoins

NOUVEAUTÉ

3008

PEUGEOT · MIMIZAN SURF CLUB · GROUPE ESTELA

ESTELA PEUGEOT MIMIZAN
est fier d'accompagner
le Championnat de France
de surf interclubs à Mimizan

DÉCOUVREZ NOS VÉHICULES ET NOS SERVICES

www.peugeot-mimizan-estela.fr

@estela-groupe

Groupe LV OverSEAS

Être proche
Agir loin

Import / Export Hebdomadaire

Commissionnaire
de **Transport**

Maritime
Conteneurs complets
ou groupages, perso, Roro...

Routier
Affrètement France et Europe.
Livraisons à destination

Aérien
Fret aérien, groupages...

Douanes
Formalités douanières

Logistiques
Stockage conventionnel
et de produits dangereux

Plus de **85 ans**
d'expériences

Caraïbes
Somotrans Martinique : 05.96.48.48.48
Safir et Melon Guadeloupe : 05.90.32.69.69
Sameg Guyane : 05.94.25.27.27
SAS Saint Martin : 05.90.87.04.00
SAS Saint Barthelemy : 05.90.29.20.91

Pacifique
LV Nouvelle Calédonie : (687) 28.61.25

Océan Indien
LV Réunion : 02.62.43.35.06

Métropole
Le Havre : 02.32.92.56.00
Bordeaux : 05.56.69.65.65
Roissy : 01.48.17.89.70
Rouen : 02.35.73.26.26
Marseille : 04.91.13.15.15

Nos accréditations
OEA | IATA | COFRAC
Spécialiste produits
dangereux classe 1
Certification ISO 9001
Produit pharmaceutiques

MIMIZAN SURF CLUB

TUBE À ESSAI

Le surf n'est pas qu'un simple sport individuel ou une quête de plaisir égoïste. C'est aussi une véritable culture, portée par des valeurs fortes : la liberté, la protection de l'environnement, la solidarité, notamment dans l'assistance aux personnes en difficulté dans l'eau. Nous voulons aussi que cette pratique soit collective et solidaire. Les Quiksilver Mimizan Surfing Games, championnats de France Interclubs par équipes mixtes, que nous organisons depuis maintenant sept ans, en sont une belle illustration. Cet événement national, en plus de l'activité des écoles de surf locales, contribue à faire de Mimizan une véritable « ville surf ».

Dans notre « tube à essai », nous faisons des expériences : on y mélange les générations, les styles, les pratiques, pour transmettre des valeurs de respect de l'autre et de ses différences, qu'elles soient liées à l'âge, au genre ou à la façon de surfer. C'est cette dynamique qui motive le Mimizan Surf Club. Avec l'augmentation du nombre de pratiquants sur les spots, la convivialité, la bonne entente et le respect deviennent les seuls garants d'une pratique sûre, dans l'eau comme en dehors. Et quand le rugby rencontre le surf, l'essai se joue dans le creux d'une vague, là où la glisse, le souffle de l'océan et la force de la nature deviennent des alliés. Entre l'en-but et la ligne d'horizon, le corps se libère, l'esprit se soigne, et chaque mouvement devient une victoire.

Ce deuxième numéro du « Tube de l'été » est le reflet de notre philosophie : parler de glisse, de nos licenciés, des usagers de l'océan.

Association de type Loi 1901 N° de parution journal officiel : 2011 0041 le 08 / 10 / 2011
Affilié à la Fédération Française de Surf
DÉCLARÉE EN PREFECTURE : N° W402003046 / N° SIRET : 834 656 480 00011
Création : Pardi_creation / **Impression :** Copytel , 2000 ex. sur papier offset 100% recyclé. Mai 2025
Photos : Paul Pointud / Emilie Gentils / Manon Duport / Matthieu Bouyssy / Antoine Dardé / FFS / Jeff Ruiz / ISA Salvador J. Barboza - S. Evans / © CNOSF/KMSP Damien Poullenot / Boardrider / Asso Handi surf / Bénévoles du club.

MIMIZAN PLAGE SUD

L'authentique

PIZZA AU FEU DE BOIS
RESTAURANT
BURGER SALADES

SUR PLACE OU À EMPORTER

2 AVENUE DU COURANT
40200 MIMIZAN
05 58 08 50 46
@l_authentiquemimizan

surfer toute l'année

avec le Mimizan surf club

QUOI DE NEUF ?

INFOS PRATIQUES 06 07 91 51 77 / mimizansurfclub@gmail.com / @mimizansurfclub

Nouvelle saison, nouvelles vagues, nouvelles surprises…

Notre club évolue

et vous a préparé plein de nouveautés !
Un club de sport amateur, c'est bien plus que du sport : c'est du lien, du partage... mais aussi pas mal de gestion. Pour nous simplifier la vie et gagner en efficacité, nous avons adopté l'appli SportEasy Club :

- les coachs gagnent du temps,
- les licenciés ont toutes les infos,
- les parents sont rassurés.

Étant arrivé aux limites de l'action bénévole, nous avons décidé de compléter l'équipe d'encadrants par un permanent. Nous vous présentons Aymeric Martinez à la page suivante.
Autre nouveauté : des stages pendant les vacances ! À Pâques, ce sont les plus jeunes qui ont ouvert le bal. Et vous, ferez-vous partie du prochain ?
Et pour ne rien manquer et mieux nous connaître, une autre surprise, notre site internet où vous pourrez réserver votre cours en ligne. Cyrielle Thomas, nous en dit plus en page 27 et sur mimizansurfclub.fr.

atlantique
HÔTEL** MIMIZAN PLAGE

Angèle & Denis Dupont
38, avenue de la Côte d'Argent
40200 Mimizan-plage
Tél : +33 (0)5 58 09 09 42
info@atlantique-mimizan.fr
atlantique-mimizan.fr

ENDLESS SUMMER
SURF-SKATE-SHOP
ROXY
VANS
RVCA

Centre commercial Leclerc
52 avenue de Bordeaux • MIMIZAN
05 58 78 52 41
endlesssummermimizan.fr

Xavier Dupouy
Olivier Jamet Président
Olivier Salvaire Secrétaire
Stéphanie Castaing-Jamet
Julien Bouas Trésorier
Cyrielle Thomas
Estelle Lentignac
Jean Ducourneau
Jean-Luc Ducours
(absent sur la photo)

Le Mimizan Surf Club est né en 2012. En 9 490 marées, il est devenu un club de surf reconnu, à la fois pour les performances sportives de ses licenciés, toutes générations et disciplines confondues, que pour l'engagement sans limite de ses bénévoles lors de l'organisation de compétitions nationales.

Mais le Mimizan Surf Club est avant tout une aventure humaine, pleine de convivialité et faite de rencontres, de partages, et surtout de bons moments sur et sous les vagues, sur la plage, et désormais dans le nouveau local municipal du parking Sud.
Les 100 licenciés s'appuient, depuis décembre 2024, sur un bureau de neuf membres élus, qui mettent en commun leur énergie et leurs compétences respectives pour faire vivre l'association sportive et fédérer les partenaires économiques locaux.

Cette aventure a été, pendant ces dix dernières années, incarnée par Jean-Paul Destenaves, qui, dès 2015, alors jeune retraité de la fonction de Conseiller Technique National pour la Fédération Française de Surf, a su guider les bénévoles et veiller à la bonne évolution du Mimizan surf club durant près de... 7 300 marées !

Actif depuis le début grâce à ses bénévoles, le club franchit cette année un cap en recrutant un responsable de structure. Afin de répondre à la demande croissante d'un service annuel pour les adhérents, petits et grands bénéficieront d'une palette de cours élargie.
Bienvenue à Aymeric Martinez !

Après publication d'une annonce pour le recrutement d'un responsable de structure, nous avons reçu un bon nombre de CV de moniteurs bretons, tahitiens, portugais, landais… C'est un enfant du pays qui a été choisi, non pas par localisme, mais pour son sens marin, surfeur, sauveteur, sa polyvalence et ses valeurs humaines. Du surf camp de l'UCPA à la surveillance des plages mimizannaises, Aymeric a tracé sa route avec passion et engagement.
Moniteur, responsable de surf camp, coordonnateur d'activités aquatiques… il a dirigé des équipes, formé des générations de surfeurs et affûté son savoir-faire pendant près de 10 ans. Son expérience de moniteur indépendant l'a aussi amené à explorer d'autres méthodes, rencontrer d'autres acteurs du surf et enrichir sa vision du métier.
Aujourd'hui, il rejoint notre club avec une mission claire : faire vibrer votre passion de la glisse toute l'année ! Cours, accueil, entretien du matériel, animation du club, sécurité… Aymeric sera votre repère, votre coach, votre allié dans l'eau comme sur la plage. Sa priorité ? Vous accompagner, petits et grands, dans votre progression, partager sa passion et construire, avec vous, une aventure surf unique.
Préparez-vous à rider ensemble vers de nouveaux horizons !

JÜNE
Mimizan Plage
07 82 89 14 60 / hello@june-mimizan.fr
OCEAN FRIENDLY RESTAURANTS
Une cuisine fraîche,
colorée et fleurie,
du fait maison,
du plaisir en cuisine
et dans vos assiettes,
une équipe dynamique
et souriante...
Bienvenue chez Jüne !

Le Mimizan Surf Club propose à ses adhérents.es, mineurs.es, adultes ou seniors, des séances découverte, initiation, perfectionnement, entraînement leur permettant de s'aguerrir, progresser et s'amuser dans l'océan, et pour ceux qui le souhaitent participer aux compétitions.
Choisissez votre forfait.

Les forfaits à l'année

JARDIN DE VAGUES (6 à 9 ans) **85 €**
- Licence FFS 35 €* + adhésion MSC 30 €* + 20 €
  Enfants non autonomes avec accompagnement parents

10 SESSIONS (1h30 le week-end) **115 €**
- Licence FFS 35 €* + adhésion MSC 30 €* + 50 €
- Recharge de 10 sessions supplémentaires = 80 €

(uniquement à l'accueil du club)

1 SESSION/SEMAINE (le week-end) **185 €**
- Licence FFS 35 €* + adhésion MSC 30 €* + 120 €
- 30 sessions environ de 1h30 en Week-End sur l'année

(selon conditions / substituable par des sessions rames/training)

FORFAIT ILLIMITÉ (3 sessions/semaine max) **265 €**
- Licence «Surf Club» 35 € * + Adhésion MSC 30 € * + 200 €
- 60 à 90 sessions de 1h30 les mercredis et week-end sur l'année et stage 5 jours Pâques et Toussaint.

(selon conditions / substituable par des sessions rames/training)

*à soustraire lors du règlement si adhérent(e) déjà en possession de sa licence FFS «Surf Club» 2025 valide et payée.

La licence

Elle permet d'être **assuré dans la pratique, en loisirs**, des disciplines de la Fédération Française de Surf (shorboard, bodyboard, longboard, skimboard, surf tandem, stand up padlle, stand up padlle race, kneeboard, para-surf et parasurf adapté).
Destinée à toute personne voulant pratiquer individuellement, elle permet de rejoindre la famille fédérale et ainsi, par son adhésion, participer activement à la défense de notre sport.

La licence **65 €**
+ assurance fédérale **17€**

Le surf pour les vacances

Pour plus d'infos scanner >

GLACIER Milan
depuis 2009

LE SHOWROOM
20 RUE DU CASINO
MIMIZAN PLAGE

ALOHA
BEACH BURGER
LE SPOT DU BURGER A MIMIZAN
09 83 03 13 14

2024 ANNÉE DU SURF

Aux jeux olympiques, l'équipe de France, drivée par Jérémy Florès, a enflammé Teahupo'o avec les deux premières médailles olympiques de l'histoire du surf sur l'une des plus belles vagues au monde. Aux mondiaux de Para surf, l'équipe de France obtient un deuxième titre mondial. Au Salvador, les masters prennent la 4ème place (voir p.18 à 21).
L'année 2024 restera à jamais gravée dans nos mémoires.

Le capitaine de l'équipe de France, Joan Duru, a obtenu le meilleur total d'une compétition de surf olympique, avec deux tubes magnifiques en 8èmes de finale, pour un total de 18,73/20. Quel regret que les face-à-face fratricides en 8èmes Defay/Fierro et en 1/4 Vaast/Duru aient entraîné l'élimination de Vahiné Fierro et Joan Duru. Avec la médaille d'or de Kauli Vaast et celle en bronze de Johanne Defay, l'équipe de France termine dans le Top 3 du surf mondial.

L'équipe de France de para surf, quant à elle, a remporté un nouveau titre mondial des nations, à Huntington Beach, en Californie : deuxième succès consécutif après celui décroché en 2023. Avec onze finalistes, le clan tricolore termine la semaine devant les Américains et les Australiens.

À la suite à ces résultats, la Fédération Française de Surf a un nouveau chapitre à écrire dans l'histoire du surf pour les Jeux Olympiques de Los Angeles en 2028. Certes, déçus de la décision du Comité International Olympique de ne pas inclure le longboard dans le prochain programme, nous espérons que la campagne de l'ISA auprès du CIO portera ses fruits pour ceux de Brisbane en 2032. ■

© CNOSF/KMSP / Damien Poullenot

© Fédération Française de surf

L'ORCHESTRA
restaurant • tapas • cocktails

QUELQUES LICENCIÉS
DU MIMIZAN SURF CLUB

FLORENT

MATHIEU

LORIANE & ...

PAULINE

ROMANN

LAURENT

ZOÉ & NALINI

ISABELLE & BRUNO

LOUIS

LOU

KEZIA

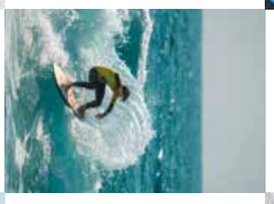
AURÉLIE

LOHEN

BASTIEN

ARNAUD

FABIO



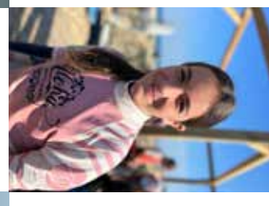
HUGO

LÉONIE

JULIE

LÉON

MATHIEU



MÉDÉRIC

LILY

BIBI

JEREMY

CARLOS

JEAN-LUC & OLVIER

MILO

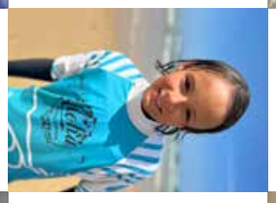
NINO

MAËL

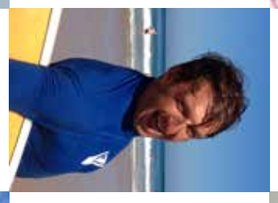
JEAN

MILA

JÉRÔME



JEAN-FRANÇOIS



JESSICA

HELENA

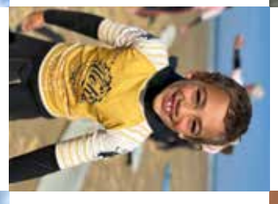
MAX

JOSHUA

GUSTAVO

KEYLANA

SHANA



IRIS

ACHILE

MANU

MURIEL

PIERRE & JULIEN

STEF & KA

ET BEAUCOUP D'AUTTRES
AU PROCHAIN NUMÉRO

XAVIER

FLO

évènements

pour les petits et pour les grands

Sont-ils tombés dedans quand ils étaient petits ?

Jardin de vagues, stages, … le club propose cette année plus de créneaux.
Parce ce qu'ils sont la nouvelle génération, nous avons demandé à quelques-uns de nos jeunes licenciés ce qu'était le surf pour eux…

« Le surf, c'est ce moment où plus rien n'existe sauf l'eau, le vent et moi. » Léonie

« J'aime la sensation de glisser sur le côté et surtout me retrouver avec les copains pour partager de bonnes vagues » Maël

« Pour moi, le surf c'est l'amusement et le respect » Keilana

« Le surf, c'est les copains, c'est rider, c'est cool ! » Nino

Le RDV des Pitchouns

Une compétition de surf unique en son genre va déferler sur les plages mimizannaises. Destiné aux enfants de moins de 12 ans, cet événement offre l'occasion aux jeunes surfeurs en herbe de montrer leur talent.
Le **ION Pitchoun Tour** est divisé en trois catégories d'âge, offrant ainsi une compétition adaptée aux capacités et à l'expérience de chaque surfeur en herbe : moins de 8 ans, moins de 10 ans et moins de 12 ans (« benjamin »). Les jeunes surfeurs devront démontrer leurs compétences en maîtrisant les vagues avec style et grâce.

Les 3 étapes

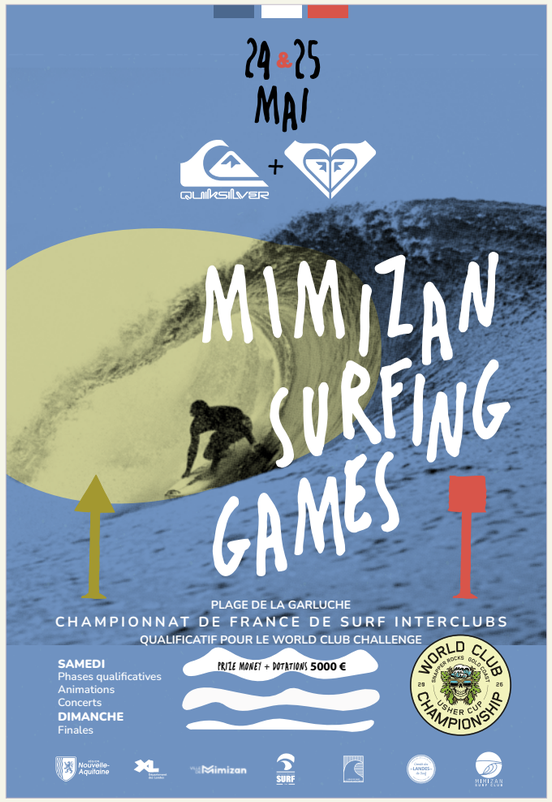
17/18 MAI n°1 Open Local - Mimizan Maeva surf club
7/8 JUIN n°2 Championnat - Messanges Waiteuteu surf club
21/22 JUIN n°3 Open Territorial - Mimizan surf club

SINGLE FIN
HOTEL & LODGE

MIMIZAN SURFING GAMES

24 & 25 mai 2025

Quiksilver & Roxy Mimizan Surfing Games Championnat de France interclubs qualificatif pour le World Club Challenge du 27 février au 1er mars 2026 à Snapper Rocks en Australie.



Cette compétition par équipes de 4 compétiteurs et 1 coach, se déroule sous forme de relais (2 open, 1 ondine, 1 jeune de moins de 18 ans). Elle permet de mettre en exergue les valeurs individuelles et collectives des surfeurs d'âges et de sexes différents, représentant leur club dans un événement convivial et festif et d'obtenir un titre de champion de France des clubs de surf. Chaque équipe est rassemblée dans un « box » sur le principe du passage de relais. Excepté le compétiteur en course, seul le coach a la possibilité de sortir du « box ». Il doit gérer l'ordre et le chrono des compétiteurs de son équipe pendant 45 minutes. Chaque compétiteur doit surfer 2 vagues maximum, les 2 étant comptabilisées, pas une de moins ni de plus, il n'y a donc aucun droit à l'erreur. Chaque vague est notée de 0 à 10, soit sur 80 points par club.

Le club vainqueur se qualifiera pour le World Club Challenge du 27 février au 1er mars 2026 à Snapper Rocks qui rassemble l'élite des clubs de surf d'Australie et du monde entier.

PROGRAMME

SAMEDI

Toute la journée **Phases qualificatives interclubs**
9h > 10h **Pilates** orienté surf, Laurie sport bien-être*
10h **Collecte de déchets** avec Axa samedi matin
18h30 > 21h **Concerts** "Tulipe" et "Repris de justesse"
Buvette du club sur place

DIMANCHE

9h > 10h **Préparation physique surf**, Laurie sport bien-être*
Toute la journée **Phases finales interclubs**

*Inscription à la **boutique Quiksilver Roxy** rue piétonne Mimizan plage.
10 places / séance, matériel nécessaire: serviette et gourde.

Notre partenaire

Quiksilver est la marque emblématique de sports de glisse fondée par un groupe de passionnés de surf en Australie en 1969. Fidèle à un style de vie unique, Quiksilver fait de la passion, de l'authenticité et de l'innovation des valeurs fondamentales.
L'identité de la marque est représentée par son logo : une montagne dans une vague symbolisant son attachement aux sports de glisse et à ses environnements, la mer et les pistes.
Quiksilver est également intimement associé aux meilleurs athlètes et aux plus grands événements de l'histoire de la glisse.

Le Mimizan surf club remercie chaleureusement ses partenaires institutionnels pour leur soutien essentiel, qui permet de faire grandir notre projet sportif et de transmettre les valeurs du surf.

Alain Rousset
Président de la région Nouvelle-Aquitaine

Région Nouvelle-Aquitaine

Dans la dynamique positive laissée par les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, la passion du sport continue d'unir les territoires et de faire rayonner nos valeurs de solidarité, d'engagement et de vitalité.
Aussi, la Région continue plus que jamais d'affirmer son engagement aux côtés de celles et ceux qui contribuent au dynamisme sportif régional.
Nous renouvelons notre soutien au Mimizan Surf Club pour l'organisation de la 7e édition du Quiksilver & Roxy Mimizan Surfing Games, qui valorise la performance individuelle et la cohésion de groupe. Cette année, au-delà de l'obtention du titre national, l'enjeu de ce championnat de France interclubs est la qualification de l'équipe championne de France pour le World Club Challenge 2026 se déroulant en Australie.
Je tiens à féliciter l'équipe d'organisation et les bénévoles qui n'ont ménagé ni leur temps ni leurs efforts pour accueillir les équipes venues de la France entière, preuve, s'il en est, d'un dynamisme et d'une implication exemplaires.
Je souhaite le plus vif succès aux surfeuses et surfeurs, et présente mes vœux chaleureux de bienvenue en Nouvelle-Aquitaine, terre de sport, de passion et d'accueil, à tout.es celles et ceux venu.es de loin.
Que les vagues soient au rendez-vous et le spectacle un moment de plaisir partagé !

Xavier Fortinon
Président du département

Département des Landes

Le sport est un marqueur fort de l'identité des Landes, riche de 124 000 licenciés et de près de 500 écoles de sport, qui participent directement à la qualité de vie dans notre département.
Le territoire se mobilise pour renforcer sa place parmi les plus attractives scènes d'expression de surf dans le monde. Ainsi, le conseil départemental des Landes s'associe à la 7e édition des Quiksilver & Roxy Mimizan Surfing Games, en lui renouvelant son soutien.
C'est avec grand plaisir que je souhaite la bienvenue aux participants de cette manifestation qui, au-delà de la compétition, constituera un temps fort d'animation, d'échanges et de partages.

Frédéric Pomarez
Maire de Mimizan

Mairie de Mimizan

Je suis très heureux que la Fédération Française fasse à nouveau confiance au Mimizan Surf Club pour organiser cette 7e édition des championnats de France de surf interclubs. Le surf est à Mimizan une pratique sportive majeure. Cette compétition favorise l'esprit d'équipe et la mixité, des valeurs auxquelles nous sommes très attachés. C'est aussi l'occasion de mettre en valeur l'océan, ce patrimoine commun, naturel et fragile.
Je souhaite à tous les compétiteurs de disposer de bonnes conditions météo et de suffisamment de houle pour exprimer tout leur talent.

Nicolas Foulet
Président de Boardriders Europe

Quiksilver et Roxy seront une fois de plus aux côtés des Surfing Games de Mimizan pour une nouvelle édition plage de la Garluche.
Les deux marques accompagneront cette compétition qui rassemble plusieurs des meilleurs surfeurs et surfeuses français mais surtout met en lumière les jeunes espoirs du surf français.
Une édition des Surfing Games de Mimizan et à ne pas manquer avec un public attendu en nombre pour ce dernier week-end de mai dédié au surf en terre landaise.

CHAMPIONNATS DE FRANCE 2024

Chaque année, les Championnats de France de Surf ont lieu aux vacances d'automne. Plus de 500 compétiteurs, sélectionnés au regard du classement national se sont disputés les 45 titres nationaux mis en jeu dans les 9 disciplines.

Bodyboard, Ethan Capdeville récupère son titre !

À part Pierre-Louis Costes et Amaury Lavernhe, tous les meilleurs bodyboardeurs français étaient présents présents sur le spot des Gardians. À commencer par Yann Salaün, champion 2023 à Biarritz. Ethan a réussi à récupérer sa couronne, avec une note de 9,5 au 1er tour et 9,3 au 2e, il a remis ça en finale avec un un gros reverse air pour 9,33 points. Il a réussi à merveille à se placer sur un plan d'eau très compliqué à cause du courant et des conditions solides, offrant ainsi un très beau spectacle.

Longboard, les frères Jamet face aux anciens.

Dans des conditions très solides, les longboardeurs ont cassé le spot et leurs planches. Max, 19 ans, et Louis, 21 ans, se sont bien battus mais pour décrocher le titre, la barre était très très haute, avec de gros scores. Louis est allé jusqu'en 1/4 de finale. En 1/2 finale, son frère Max est éliminé par Martin Coret (28 ans), champion de France en titre qui se hisse en finale grâce à un barrel noté 10/10, suivi de Roland Lefeuvre (36 ans). Edouard Delpero (35 ans), avec 6 titres de champions de France et qui vient d'obtenir le titre de Champion du monde longboard ISA au Salvador, a été très à l'aise et dominateur pendant toute la compétiton. Mais c'est le biarrot Roland qui décroche, pour la toute première fois de sa carrière, le titre de champion de France. Nos petits-jeunes ont encore du chemin à faire. ■

© Fédération française de surf

MASTERS, C'EST LA CLASSE

Adrénaline, maintient en forme, séries à quatre sur des spots habituellement bondés, supporters de choc et bonne ambiance, voilà la recette pour des masters heureux !

Compétitifs et joyeux

Après Seignosse en 2023, c'est à Anglet qu'ont eu lieu les championnats de France Masters de shortboard 2024. Rassemblant plus d'une centaine de compétiteurs de toute la France avec notamment des ex-surfeurs professionnels, ces championnats étaient qualificatifs pour les Mondiaux Masters de l'International Surfing Association au Salvador. Six places, 3 hommes et 3 femmes (soit 1 homme et 1 femme par catégorie d'âge), étaient mises en jeu pour constituer l'équipe de France et nos licenciés ont brillé : Xenia Goffaux et Olivier Salvaire pour les + de 50 ans ont remporté le titre tant convoité. Dans la catégorie + de 40 ans, Séverine Marencovik prend la 3ème place au championnat de France et la 1ère place aux championnats des Landes.

Les 14 et 15 septembre, c'est sur la plage centrale de Montalivet, dans une ambiance mêlant compétition et "beach party" que les meilleurs longboardeurs et longboardeuses bretons, vendéens, charentais, girondins, landais, basques, méditerranéens se sont affronter pour décrocher le titre. Sur de petites vagues qui déroulaient parfaitement et idéales pour la pratique du longboard, les compétiteurs ont exécuté les manœuvres traditionnelles, à savoir « Hang Five », « Hang Ten » dans le plus pur style du longboard. Le Mimizan surf club est à nouveau monté sur la 1ère marche du podium avec Médéric Berthe dans la catégorie longboard masters + de 40 ans.

Ces résultats, au delà des qualités sportives des licenciés, sont aussi grâce aux encouragements des fervents supporteurs du club. Si vous voulez les suivre cette année, les championnats se dérouleront :

- les 13, 14 et 15 juin Masters France surf sur le spot de la Torche en Bretagne.
- Dates à venir Masters France longboard et paddle sur le spot de Vieux Boucau.
- les 27 et 28 Septembre à Moliets, Masters Landes, toutes disciplines. ■

LA SUD
SURF SCHOOL

2 et 33 avenue de l'Océan
Mimizan-Plage

+33 9 67 76 51 26
+33 6 20 52 57 40
lasudsurfschol@gmail.com

lasudsurfschool.fr

MASTERS ISA

SALVAIRE AU SALVADOR

Compétiteur dans l'âme, Olivier Salvaire est bien connu des podiums français, européens et mondiaux. Dernier en date en octobre 2024, sa qualification pour les mondiaux au Salvador avec l'équipe de France :

+40 ans : Marie-Pierre Abgrall (Hossegor Surf Club) et Ugo Benghozi (Lou Surfou Seignosse Surf Club)
+50 ans : Xenia Goffaux (Mimizan Surf Club) Olivier Salvaire (Mimizan Surf Club)
+60 ans : Corinne Errecart (Anglet Surf Club) Eric Graciet (Les Dauphins Biarrots)

Olivier nous raconte cette aventure …

De 2007 à 2013 tu as été sélectionné aux six Championnats du monde masters ISA, puis, après 11 ans d'attente, l'ISA annonce l'édition 2024 comment as-tu accueilli cette nouvelle ?

Effectivement, nous attendions avec impatience cette nouvelle et je ne suis pas le seul dans ce cas. Dès l'annonce, je n'ai eu qu'une idée en tête, me qualifier. L'ISA, ayant, annoncé une modification des catégories d'âge (de 10 ans en 10 ans contre 5 précédemment) et la réduction du nombre de places par catégorie (1 seule par catégorie et par genre contre 2 auparavant), la tâche s'annonçait plus difficile. Tous les Masters français se sont alors mobilisés avec la FFS pour organiser au plus vite des sélections pour avoir le temps de se préparer. J'ai poursuivi ma préparation physique, surfé, contacté mon shaper (Didier Damestoy, Toy Surfboards) afin qu'il me fasse des planches pour les championnats de France Masters, sélectifs pour les mondiaux et j'ai regardé des vidéos de la vague du Salvador... Participer à de tels évènements demande pas mal de préparation en amont si l'on veut optimiser la performance. C'est une source de motivation qui demande une attention particulière à l'hygiène de vie, il faut se maintenir en forme malgré les années qui passent. C'est une expérience à vivre dans laquelle on se retrouve en équipe avec d'autres générations contrairement à l'équipe de France classique où les âges sont proches, on va défendre les couleurs de la France face à des compétiteurs que l'on côtoyait par le passé et même des anciens professionnels que l'on adulait comme Tom Curren, Sunny Garcia, Kalani Robb...

Tu te qualifies en remportant dans ta catégorie (51-60 ans) les Championnats de France Masters à Anglet fin Août, que se passe-t'il ce jour-là ?

Effectivement, au bout du suspense, je remporte le titre et ma qualification devant bon nombre de supporters adhérents du Mimizan surf club, que je remercie, venus nous encourager. Aussitôt je discute avec mon shaper pour lui commander 3 planches spécifiques, l'équipe sélectionnée se réunit pour préparer le voyage, on parle planches, dates, on insiste sur la wax qu'il faut avoir… Dans la soirée, je prends contact avec des connaissances du Salvador (mon ami Chute) et du Panama (mon ami Philippe De Marsan qui connaît l'Amérique centrale comme sa poche et qui nous accompagne à chaque édition des mondiaux) pour trouver un logement sur place, un véhicule, organiser les transferts aéroport... Le lendemain matin, je contacte Jérôme Daret pour lui demander d'être notre parrain (j'avais cette idée en tête bien avant) ce qu'il accepte immédiatement. Je contacte également les sufeurs/coachs expérimentés sur la vague de El Sunzal pour leur demander conseils sur le spot de compétition (Antoine et Edouard Delpero, Martin Coret, Jean-Robert Vignes, Roland Lefeuvre, Gilles Darqué, Geoff Mallet). Mes co-équipiers me désignent capitaine.

Comment préparez-vous ce déplacement en à peine 1 mois ?

3 jours plus tard, nous réservons billets d'avion, maison et voitures sur place. Nous discutons avec la FFS pour qu'ils nous accompagnent à hauteur de leurs possibilités, nous recherchons des partenaires communs (Katxi Klothing, Surflounge, Swings) ainsi que des partenaires individuels (Clubs, cagnottes, entreprises...). Nous essayons de nous réunir pour surfer ensemble, nous allons chez nos partenaires et à la FFS pour récupérer nos dotations et communiquer sur les réseaux sociaux. Arrive la journée du partage d'expérience avec notre parrain Jérôme Daret qui sera un moment fort dans notre cohésion de groupe, un voyage introspectif pour aller chercher nos ressources individuelles et collectives, le vrai point de départ de notre belle aventure. Un grand merci au Côte des Basques Surf Club, Jon Razin, Gilles Asenjo, La Maison du Surf et Julien Roulland pour leur accueil. Puis arrive enfin le jour du départ et un grand Merci au club du BASCS (Biarritz) qui va nous emmener et récupérer à l'aéroport de Bilbao.

Raconte-nous le séjour sur place et la compétition.

Nous arrivons sur place une semaine avant le début de la compétition pour nous acclimater, bien accueillis par le gouvernement du Salvador, l'organisation et *Chute*. Pendant une semaine nous surfons tous les jours sur le spot de compétition et d'autres spots, nous essayons nos planches, nous encourageons les deux françaises Alice Lemoigne et Zoé Grospiron qui participent aux finales du tour professionnel de Longboard. Nous analysons la vague, prenons des repères, cherchons le meilleur endroit pour coacher. La maison est parfaite, idéalement placée en hauteur avec vue sur le spot de compétition, nous avons une cuisinière exceptionnelle, Bilda, qui nous régale ce qui est très important pour rester en forme. Nous partageons beaucoup de temps avec l'équipe de Tahiti. Puis vient la cérémonie d'ouverture et le début de la compétition avec une organisation exceptionnelle. On savoure chaque instant, chaque petite attention. Les vagues sont au rendez-vous, le niveau est très relevé avec beaucoup d'anciens professionnels, la gestion du temps lors des séries s'annonce capitale (20 minutes, pas mal d'attente au large, vague de 45 secondes et 7 minutes de rame pour regagner le pic). Nous nous coachons les uns les autres, sur le site du matin au soir, les journées sont longues et très chaudes. Nous terminons 4ème (le meilleur résultat masters de l'histoire) au classement par équipes juste devant les USA avec Tom Curren et surtout Eric Graciet, avec qui j'étais en equipe de france en 1989, devient Champion du Monde Kahuna +60 étant ainsi le premier master français avec ce titre. Me concernant, il aurait fallu que je change de planche une série plus tôt et une «petite erreur» de stratégie dans ma dernière série fait que je termine à la 8ème place Grand Master +50, mon meilleur résultat. C'était, encore une fois une très belle expérience, riche en enseignements, en rencontres, en émotions et qui ne donne qu'une envie... celle de se qualifier pour la prochaine édition.

On parle de plus en plus du sport sur ordonnance, du sport santé, et voilà que la FFS a décidé de créer une commission Masters début 2025, qu'est-ce que cela t'inspire ?

C'est vrai que l'on incite les gens à faire davantage d'activités physiques dans un soucis de santé publique et plus particulièrement lorsque les années passent, aussi bien pour le physique, le mental et le lien social. Le surf est voué à l'augmentation de ses pratiquants et, malgré la difficulté des conditions de pratique cela permet de «rester jeune» le plus longtemps possible. Cela donne des objectifs, une source de motivation et de bien-être. La FFS a effectivement créé cette commission dont je fais partie, le but étant de faire la promotion du surf Masters, de les mettre en avant plus régulièrement, d'écouter les revendications des pratiquants afin d'améliorer par exemple les formats de compétitions, d'échanger avec les générations plus jeunes, une excellente idée ! ■

RENCONTRE

JÉRÔME DARET

Entraîneur de l'équipe de France de rugby à 7, championne du monde et championne olympique, entraîneur de l'année, nominé manager du rugby à 7, parrain de l'équipe de France masters de surf et surfeur… Rencontre avec Jérôme Daret.

Bonjour Jérôme, toutes nos félicitations pour ton année riche en aboutissements, une année époustouflante n'est-ce pas ?

Merci beaucoup ! Oui, 2024 restera gravée dans ma mémoire. C'est une année de rêve, où tous les efforts collectifs ont été récompensés, que ce soit sur le terrain avec l'équipe de France de rugby à 7 ou dans cette belle aventure humaine avec l'équipe de France Masters de surf. On parle souvent de performance, mais ce que je retiens surtout, ce sont les émotions et les liens forts tissés tout au long de l'année.

Comment est la vie après tout ça, comment vas-tu ?

Il y a une phase d'atterrissage, forcément. On passe d'une intensité folle à un rythme un peu plus posé, mais c'est aussi l'occasion de savourer, de prendre du recul, et surtout de continuer à transmettre.
Je vais bien, je suis serein et reconnaissant. Je reste animé par la passion, toujours prêt à relever de nouveaux défis. J'explore la vie.

Quels sont tes projets ?

Continuer à développer le rugby à 7 en France et dans le monde, accompagner la nouvelle génération, et pourquoi pas explorer d'autres terrains, comme celui du surf ou du sport outdoor, avec cette même philosophie de partage et de performance. J'aimerais aussi prendre un peu plus de temps pour moi, et pourquoi pas… surfer plus souvent !

Originaire de Bias, tu as commencé ta carrière rugbystique à l'UAM Mimizan et tu as aussi débuté le surf, plage de Lespecier. Bon nombre de rugbymen de haut niveau pratiquent le surf, pourquoi selon toi ?

Il y a quelque chose de très instinctif et libérateur dans le surf. Beaucoup de rugbymen aiment cette sensation de liberté, de connexion avec la nature. C'est aussi un bon moyen de travailler l'équilibre, la proprioception et de lâcher prise mentalement. La puissance de l'océan et les dunes de sables ont été d'ailleurs un réel terrain de jeu pour France 7 et un gain marginal indéniable pour la réussite des championnats du monde et des jeux olympiques de PARIS.

Quel est ton rapport au surf ?

C'est une passion un peu parallèle, une échappée. J'ai toujours eu un profond respect pour les surfeurs, leur humilité face à l'océan. Le surf m'a appris la patience, l'écoute, l'adaptabilité… autant de qualités qui me servent dans mon rôle d'entraîneur. Il y a également la magique communion avec les éléments (l'eau, le vent, le sable, le soleil) qui procure une bonne énergie en général.

Qu'est-ce que le surf t'apporte par rapport au rugby ?

Le rugby est un sport de stratégie, de contact, d'équipe. Le surf, c'est plus introspectif. Il m'apporte un équilibre, un moment pour souffler, pour me recentrer. C'est aussi une forme de méditation, de pleine conscience en mouvement. Il permet une pause où l'esprit se libère et va à l'essentiel, il vous pousse à la créativité et au partage si l'on se retrouve à l'eau avec les potes. En général nous redessinons le monde à notre façon et avec un plaisir de l'instant présent. À voir où la vague nous transporte…

Y a-t-il des points communs entre ces deux disciplines ?

Oui, beaucoup plus qu'on ne croit : l'engagement, la lecture de la situation en temps réel, l'adaptation permanente. Et surtout cette quête de performance dans le respect des éléments et des autres. Il faut être également résilient pour passer la barre où l'adversaire, maîtriser le tempo et engager le takeoff pour prendre le bon tube ou le bon intervalle…

Tu es "goofy" ou "regular" ?

Goofy, bien sûr !

Plutôt "gauche" ou "droite" ?

J'ai une préférence pour les "gauches", plus naturelles pour moi. Mais je ne dis jamais non à une belle "droite" bien tendue. Mais plutôt à présent « old school » ou « baba cool », *Wooz* en fait (les potes vont comprendre… lol)

Quel niveau as-tu atteint ?

Je me débrouille ! Disons que je prends du plaisir, toujours partant pour une session entre potes mais dans des conditions acceptables pour moi aujourd'hui (50 ans… lol).

Ta vague de rêve ?

Cloud break aux Fidji, pour la beauté du spot, la puissance de la vague, et l'ambiance magique qui y règne. Après, Belhara en « Tow-in », mais là nous sommes bien dans les rêves les plus profonds.

Ta session de rêve ?

À Lespecier un matin, glassy, 4-5 pieds, avec quelques amis, de la bonne musique en tête et surtout… aucune pression. Juste le plaisir de glisser à 3 sur le spot au sunrise.

En 2024, tu as été le Parrain de l'équipe de France masters de surf pour les championnats du monde masters ISA au Salvador revenue avec un titre individuel et une 4ème place mondiale. Peux-tu nous parler de ce parrainage ?

C'est une rencontre humaine avant tout. J'ai été contacté par Olivier Salvaire, capitaine de l'équipe de France masters, qui voulait donner une dimension un peu plus transversale à l'équipe. Nous nous connaissons et grâce au travail de préparation et d'acculturation qu'il m'a transmis, nous avons très vite accroché avec la Team. Je me suis senti honoré de pouvoir les accompagner symboliquement et d'avoir pu partager et transmettre quelques petits tips.

Tu as passé une journée avec eux avant leur départ. Quel était ton objectif ?

Transmettre une énergie, une cohésion, une forme de confiance aussi. J'ai voulu partager mon expérience de la compétition, leur faire sentir qu'ils étaient une vraie équipe de France, avec toute la fierté que cela implique. Faire à fond ce que l'on sait faire de mieux pour soi et surtout pour une mission commune. Prendre du plaisir avec un maximum d'exigence et de rigueur pour faire rêver ceux qui vous aiment et vous regardent.

À cette occasion tu as offert un ballon de rugby à l'équipe… Comment as-tu vécu leurs performances à distance ?

J'ai suivi leur parcours en streaming avec énormément d'émotion. Voir ce ballon sur chaque photo, dans chaque cri de guerre, c'était fou. J'avais l'impression d'être un peu là-bas, avec eux, surfer, jouer au rugby ou peut-être même danser et m'amuser. Leur 4e place mondiale et le titre de champion du monde d'Éric Graciet, c'est génial, même énorme. Ils ont prouvé qu'avec de l'âme, le cœur et l'énergie de l'équipe, tout est possible.

L'équipe est persuadée que ce parrainage a boosté leurs résultats, qu'en penses-tu ?

Je ne sais pas si c'est moi qui ai boosté quoi que ce soit, mais ce que je sais, c'est que quand on donne du sens et de l'amour à une équipe ça fait des merveilles. Ils avaient déjà tout en eux, moi j'ai juste ravivé une flamme et Olivier, en bon capitaine, a certainement bien mener la barque.

Ils t'attendent pour partager une session…

Et je suis prêt ! Dès que l'occasion se présente, je fonce à l'eau avec eux !

Un dernier mot ?

Merci à Olivier pour la sollicitation et à toute l'équipe des Masters, la FFS pour leur confiance et leur accueil chaleureux. J'ai vécu une aventure humaine exceptionnelle à vos côtés. Fier d'avoir été votre parrain, et plus encore de faire partie de cette belle famille du surf français. Hâte de vous retrouver au pic pour une session pleine de vibes et de sourires. À très vite…
Et vive les "gauches" ! Wooz…■

GLISSE COLLECTIVE

Dans le cadre du plan de mixité, la Fédération Française de Surf avait lancé en 2022 une campagne intitulée « Faire des Vagues ».
L'objectif était de mettre en lumière le surf féminin, valoriser la pratique féminine, la bienveillance et rendre la pratique plus coopérative, conviviale, équilibrée.

C'est ainsi que le groupe féminin s'est mis en place au club. Pour qui ? Des femmes ou des jeunes filles qui pratiquent le surf à des fréquences et des niveaux variables. Il peut s'agir aussi bien de femmes qui surfent 1 fois par semaine, toute l'année, de femmes qui surfent seulement l'été ou qui ne surfent pas encore et qui souhaitent s'y mettre.
Et on peut dire que c'est une belle réussite, depuis 2021, une trentaine de filles se sont jetées à l'eau dans une très bonne ambiance, avec de sourires mais aussi des colères ;-). Le surf peut aussi être un exutoire, une pratique qui permet à celles qui ont une grosse charge mentale d'avoir un moment pour elle. Dans l'eau, on fait le vide, on se détend, on se défoule et on rigole.
Nous avons demandé à quelques-unes d'entre elles, ce que leur a apporté le groupe :

« Les entraînements du club m'aident beaucoup. Je me sens plus à l'aise dans l'eau. On apprend plein de choses et on s'amuse bien. L'ambiance est super, on s'encourage toutes. J'aime venir aux séances, ça me fait du bien et je progresse à chaque fois. »
Maya

« Savoir qu'il y avait un groupe de filles, c'est ce qui m'a motivée à me mettre au surf et à choisir ce club. Aujourd'hui, je fais aussi partie du bureau. » Estelle

« On est toujours encouragé à aller sur des vagues que l'on n'oserait peut-être pas prendre seule. Finalement, on prend confiance, et tout se passe bien. Je constate une belle progression technique et je me sens en sécurité grâce aux moniteurs, qui connaissent parfaitement l'océan.
À chaque session, je ressens un vrai sentiment de liberté et de dépassement de soi, tout en étant bien encadrée. Il y a aussi un vrai plaisir à partager et échanger des moments conviviaux, dans l'eau comme en dehors, avec tous les adhérents. » Jessica

« J'ai commencé le surf à 47 ans et à 51 ans j'ai rejoint le club. Convivialité, entraîde et bonne humeur garantie ! » Sylvie

L'atelier Dyloma
CONCEPT-STORE POUR ENFANT
Rue de la poste, Mimizan plage • Eshop : latelierdyloma.fr

LA DÉRIVE
RESTAURANT · BAR · TAPAS
OUVERT DE AVRIL À OCTOBRE
10 RUE DU CASINO - MIMIZAN PLAGE 40200

A NOSTE
MIMIZAN LES-BAINS
VOTRE TABLE SUR L'ATLANTIQUE
OUVERT 7J/7 À L'ANNÉE
7 AVENUE DE LA COTE D'ARGENT - MIMIZAN PLAGE

QUESTIONS

LE SURF DES MEUFS

Le surf, c'est du surf, quel que soit notre genre. On est la surfeuse ou le surfeur que l'on veut ou que l'on peut : surfeur·se du dimanche, de grosses vagues, de compétition, en longboard, en shortboard… Nous avons posé quelques questions à certaines de nos surfeuses.

Pourquoi aimes-tu surfer ?

Séverine « Ça me rend heureuse, tout simplement, j'aime être à l'eau, m'amuser, me challenger et partager.

Aurélie « Surfer permet de faire le vide et de ne penser à rien d'autre. On est en plein dans le moment présent, ce qui est presque méditatif. Sur certaines vagues, il y a un défi physique et mental qui procure de l'adrénaline et c'est excitant ! »

Iris « J'aime surfer parce que c'est un mélange de tout ce que j'aime. Être dans cet environnement, sentir que je fais partie de ce décor qui apaise autant qu'il impressionne avec cette sensation unique de glisser, presque danser sur l'eau. Je ressens une forme de liberté : rien d'autre n'existe quand on est dans l'eau. Et puis il y a tout le reste : attendre les vagues avec les copains, s'encourager, rire, et aussi ces silences entre deux séries… des souvenirs précieux. C'est aussi un défi, l'océan bouge sans cesse, il faut s'adapter. Il y a de l'adrénaline, mais aussi beaucoup d'humilité et de respect. »

Caroline « J'ai toujours été attiré par les sports de glisse (ski, skate..) mais le surf est de loin mon plus gros coup de cœur. C'est le voyage, l'aventure, la découverte constante de nouveaux spots, de nouvelles sensations… Il n'existe pas deux sessions identiques et la possibilité de challenge est infinie. J'ai toujours été très sportive, j'adore le dépassement de soit et avec le surf c'est parfois difficile mais il y a toujours des moments magiques où tu accomplis des choses que tu ne pensais pas possible avant. Et enfin, j'aime aussi la communion avec la nature, se sentir au coeur des éléments. C'est une belle source d'énergie pour moi.»

Ta planche de surf est ?

Séverine « Short board / Truster 6'0 - 18''1/4 - 2''1/4 (25 litres) » avec Noseguard et Proteck fins. »

Aurélie « 9'1 de chez Torq en epoxy »

Iris « Un longboard »

Caroline « Ma short board Manipura 5'5 - 18'4 - 2'2, 23L pour les vagues de tous les jours et une 6'2 quand ça commence à être costaud et que je vais devoir plus m'engager à la rame. »

Gauche ou droite ?

Séverine « Les deux »

Aurélie « Plutôt gauche »

Iris « Les gauches ! »

Caroline « Droite *off course* ! Je suis *regular* donc tellement plus de vitesse et de plaisir en droite mais j'apprécie les longues gauches aussi »

Quelle odeur préfères-tu ?

La wax ? Le néoprène ? L'odeur qui arrive du côté Est de Mimizan ?

Séverine « L'odeur qui arrive du côté Est, à Mimizan, indique que le vent est offshore et, en général, ça annonce une belle session de surf. »

Aurélie « L'odeur de la wax mélangé à celle du monoï, ça sent bon l'été. »

Iris « Plutôt celle de la wax, même si le combo des trois promet de bonnes vagues à Mimizan :) »

Caroline « Je reconnais que l'odeur de la papeterie peut être excitante les matins *off shore* à Mimizan plage, je préfère tout de même l'odeur de la wax. Cette petite odeur sucrée juste avant de partir à l'eau… magnifique. »

Ta surfeuse préférée ?

Séverine Coco Ho

Aurélie Kelia Moniz

Iris Alice Lemoigne

Caroline Coco HO. J'adore son style, elle a toujours le smile. Naturelle, pleine d'énergie, ça se ressent dans son surf. Et j'avoue que sa vie à Hawai fait un peu rêver aussi.. :)

Un conseil pour motiver une fille qui n'ose pas s'y mettre.

Séverine « J'ai commencé le surf tardivement à 30 ans donc, mon meilleur conseil : commence demain, lance-toi, peu importe les moyens... *One life* ! »

Aurélie « N'attends pas d'avoir confiance pour commencer mais commence pour gagner confiance. Les premières sessions peuvent sembler décourageantes mais avec de la persévérance et de la motivation, on y arrive. Chaque chute permet de progresser ! »

Iris « Vas-y, et fais-le pour toi. Même si ça fait peur. Personne n'a commencé en sachant surfer. Ce qui compte, c'est de s'amuser, se lancer, oser. Il faut être indulgente avec soi-même, prendre du plaisir, et recommencer. »

Caroline « Pour commencer, il faut être bien encadré, ne pas hésiter à prendre des cours pour avoir les bonnes bases, faire les bons choix et ne pas se faire peur dès le début. C'est un travail de longue haleine mais à chaque niveau son plaisir et même au début dans les mousses on peut s'éclater. Après, c'est une question de persévérance et de volonté mais ça vaut vraiment le coup de galérer un peu pour le plaisir qu'on en tire ensuite. Allez les *girls* ! » ■

LE MOTU

PIZZAS ET SALADES À EMPORTER
05 58 78 35 35
24 av. de Bayonne à MIMIZAN

pizzerialemotu.fr

18 rue Assolant Lefèvre Lotti
Mimizan

05 58 07 12 92

marinelecointe@hotmail.fr

MOUSTACHE
ARTISAN GLACIER
SALON DE THÉ

MIMIZAN-PLAGE
12 RUE DE LA POSTE

OUVERT 7J/7
09 75 35 89 36

KENY'S
FOOD & BEVERAGE

2 bis avenue Maurice martin
40200 Mimizan

Tel: 06 02 15 27 08

Des sites web fluides, performants
et créés de A à Z pour faire rayonner votre entreprise.

cyrielle-webdev.fr
cyriellethomas.pro@gmail.com
07 61 15 09 13
@cyr_webdev

CLICK & SURF

AVEC CYRIELLE THOMAS

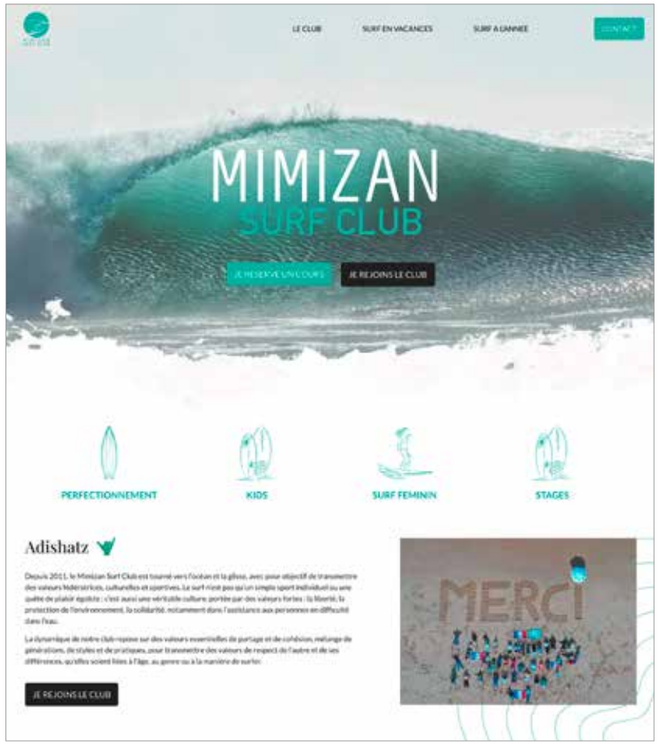
Cyrielle Thomas a commencé le surf il y a une dizaine d'années, mais c'est vraiment en rejoignant le groupe féminin du Mimizan Surf Club qu'elle a trouvé son rythme. Elle y a découvert une ambiance sans pression, beaucoup de bienveillance et un cadre idéal pour progresser.
Elle avait envie de contribuer à la vie du club, alors c'est tout naturellement qu'elle s'est proposée pour faire le site internet, une façon simple et concrète de mettre ses compétences au service du groupe.

Cette même énergie, elle la met aujourd'hui au service de ses clients en tant que développeuse web freelance : avancer ensemble, en confiance, avec clarté, écoute et efficacité.

Vous avez déjà un site, mais il aurait bien besoin d'un coup de frais ? Ou vous partez de zéro et cherchez une solution simple, moderne et efficace ? Aujourd'hui, la première impression se joue souvent en ligne : un site bien conçu, rapide et accessible à tous n'est plus un luxe, mais un véritable levier pour votre activité.
Cyrielle vous accompagne dans la création, la refonte ou l'amélioration de votre site existant : design repensé, nouvelles fonctionnalités, navigation simplifiée, performances optimisées… Votre site s'adapte à vos besoins et à ceux de vos utilisateurs.

Une approche flexible, fluide et humaine
Elle travaille principalement à distance, avec des outils clairs et faciles à prendre en main (visioconférences, suivi de projet en ligne, échanges organisés) pour que la collaboration reste simple et efficace. Installée dans les Landes, elle peut également se déplacer localement pour un accompagnement plus direct si nécessaire.

Clubs et associations sportives, artisans, TPE/PME, professions libérales…
Quel que soit votre domaine, elle vous aide à renforcer votre présence en ligne avec un site à votre image : clair, moderne, accessible à tous et durable.
Un bon site, c'est comme une bonne session de surf : fluide, bien préparée, et adaptée à l'environnement.

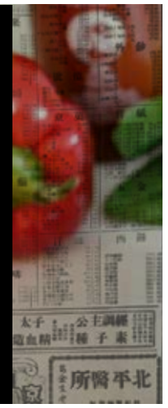


FROID DU BORN
Depuis 1976
6 Allée de La Mailloueyre - 40200 MIMIZAN
Tél : 05 58 09 73 11 - Fax : 05 58 09 76 29
site : www.froid-du-born.fr
Email : froid.du.born@wanadoo.fr
CLIMATISATION REVERSIBLE - POMPE A CHALEUR
FROID COMMERCIAL - GRANDE CUISINE
Installations - SAV - Contrats d'entretien

234 route de Castelnau, Aureilhan
contact@silksurf.fr 06 52 74 48 84
silksurf.fr

Little ASIA 迷你亚洲
CUISINE AU WOK
ASIAN STREET FOOD

SUR PLACE
À EMPORTER
OUVERT 7/7 :
#little_asia_mimizan
07 81 13 66 21



PÉRINATALITÉ ET POSTURES
Jean DUCOURNEAU
Ostéopathe

The Meltin' Pot
NORTH BEACH ⚓ MIMIZAN
BURGERS • FRITES MAISON • WRAPS • TACOS • SALADE • JUS FRAIS
+33 (0)9 72 87 24 42
BRUNCH ⚓ 9:30 - 12:00

TERRASSE | PARQUET | LAMBRIS | BARDAGE | EXTÉRIEUR | DÉSTOCKAGE | PROMOS
Des matériaux et accessoires, fabriqués en France,
à partir de bois issu de forêts certifiées,
bénéficiant d'une gestion durable pour vos travaux.
FINS DE SÉRIE et SECOND CHOIX : parquets,
lambris, lames de terrasse, caillebotis, bardage,…
Commandes réalisées en ligne - Enlèvement sur le site de MIMIZAN
100% DESTOCK
LE BOIS MOINS CHER
100% FRANÇAIS
PEFC
MADE IN FRANCE
leboismoinscher.fr Route d'Escource 40200 MIMIZAN, France • 06 21 32 85 50 • 05 58 82 89 89

Ostéopathie, surf et périnatalité : quand la posture trace une ligne commune.

Jean Ducourneau, ostéopathe et ancien kinésithérapeute, partage son parcours et ses observations croisées entre le monde de la périnatalité et celui du surf. Un pont inattendu mais fondamental : la posture.

Professionnel de santé depuis plus 35 ans, Jean Ducourneau s'est spécialisé dans la prise en charge des bébés, des femmes enceintes et en post-partum il y a 25 ans. Il intervient en cabinet, anime des conférences, forme des professionnels, auteur d'ouvrages et de publications. Mais avant de se consacrer pleinement à l'ostéopathie, il fut kinésithérapeute et dirigeait une salle de sport à Bordeaux. Il y travaillait entre autre avec des sportifs de haut niveau : rugbymen, surfeurs, danseuses du Grand Théâtre. Il a travaillé en étroite collaboration avec la clinique du sport de Mérignac.

De la naissance à la performance

« Un bébé avec une asymétrie du crâne ou une plagiocéphalie peut présenter une rotation préférentielle de la tête, induisant une attitude scoliotique (non pathologique) ou une fausse jambe courte dans sa posture d'enfant et d'adulte. »

Il souligne combien la langue dès la naissance et son positionnement influencent l'organisation de la bouche, la respiration, la phonation, la mastication… autant d'éléments fondamentaux dès la naissance.

La respiration buccale peu efficace, avec des répercussions jusque dans le sommeil et bien sûr dans le sport. Pour y remédier, un travail d'ostéopathie, de rééducation de langue, d'orthodontie est nécessaire mais le travail en apnée utilisé par exemple dans le club de sauvetage côtier de Mimizan peut aussi s'avérer un allié thérapeutique original.

Le surf, un terrain d'observation privilégié

Ces constats ont conduit Jean Ducourneau à explorer un autre terrain : celui du surf, en tant que discipline exigeante en termes de mobilité et de coordination. Après avoir observé les surfeurs amateurs et professionnels lors de compétitions et de surf trips, il a identifié un besoin : analyser la posture et les restrictions de mobilité pour améliorer la technique.

À Mimizan, chaque année, Jean propose un stand avec des étudiants en osthéopathie pour accompagner les compétiteurs lors des Mimizan surfing games. Un partenariat avec le Mimizan surf club permettra bientôt de lancer une campagne de prévention santé. L'objectif étant de réaliser des bilans individualisés pour détecter les restrictions de mobilité, et proposer des directions de soin, des exercices de renforcement, des étirements et des conseils adaptés à chacun en lien avec les coachs.

Optimiser la performance par la posture :

• En passant par la rame, où une restriction de mobilité des lombaires demanderont aux cervicales et aux épaules de compenser et de forcer, à l'inverse, une restriction en cervical et dorsal fera forcer sur les lombaires. 1er bilan, 1ère intervention : libérer les zones de restriction et proposer des étirements et du renforcement en kinésithérapie ou coach sportif.

• Dans le travail, ces restrictions se retrouveront sur l'éjection de la position allongé à la position débout : travail des lombaires et du bassin. Et travail dynamique en situation.

• Dans l'évolution, sur la vague, ce sera la dissociation des ceintures que l'on observera et qui seront déterminantes dans l'efficacité des figures et là, nous avons des particularités de posture dès la naissance. En effet nous avons tous des facilités à dissocier d'un côté ou de l'autre. C'est cela qui fait que nous avons des tensions plus d'un côté que de l'autre.

Jean Ducourneau le rappelle :

«Comprendre ces mécaniques corporelles dès le plus jeune âge permet d'agir précocement, mais aussi d'accompagner les sportifs, quel que soit leur niveau, vers une pratique plus saine, plus efficace, et durable.» ■

Laurie
Sport • Bien-être
SPORT : • Pilates • Renforcement musculaire • Coaching • Femmes enceintes
BIEN ÊTRE : • Massages Sportif • Massages Détente
12-14 Avenue de la Côte d'Argent Plage de la Garluche
06 15 24 75 37
lauriesportsantebienetre@gmail.com

HANDI SURF

13 Av. Raoul Follereau Bayonne / asso.nationale.handisurf@gmail.com / 06 81 60 05 53

« Quand le handicap se dissout dans l'eau »*

*slogan de l'Association Nationale Handi Surf

L'association Handi surf vise à sensibiliser et développer l'accessibilité au surf pour les personnes en situation de handicap sur l'ensemble du territoire national et au-delà. Elle travaille pour leur égalité des chances et leur inclusion au sein des structures de surf françaises et internationales. Elle forme ainsi les éducateurs de surf à l'accueil et l'accompagnement des personnes en situation de handicap, notamment en collaboration avec la Fédération Française de Surf pour les clubs et écoles françaises de surf labellisées. Pour le Mimizan surf club, Olivier Salvaire a suivi cette formation.

Les objectifs « Handi surf » :

• Développer la pratique des activités surf pour toutes les personnes en situation de handicap (handicap mental, psychique, physique et sensoriel) de tout âge.
• Augmenter l'accessibilité à la pratique.
• Démocratiser le surf pour tous et favoriser l'inclusion dans les structures de surf.
• Participer au développement de la « Surf Therapy » au niveau européen (projets inclusea et bluesurfest) et international.
• Participer au développement du matériel adapté.

Le projet Handi Surf s'attache à construire la confiance des personnes et leur autonomie en leur démontrant qu'elles sont capables de surmonter leurs difficultés physiques, sensorielles et de réguler leurs comportements grâce à des outils et une approche pédagogique adaptée. Il s'agit d'une approche inclusive qui concoure au changement de regard des personnes qui ne sont pas en situation de handicap sur celui-ci, par la création de moments privilégiés de partage et d'échange autour du surf font partie.

Ces valeurs de tolérance, de respect, de rapport à la différence et d'inclusion constituent le cœur de l'action Handi Surf. ■

Gascogne Bois
LE COMPTOIR

- Retrait direct en magasin
- Produits certifiés PEFC en Pin Maritime issu de forêts gérées durablement
- Pin Maritime 100% issu du massif des Landes de Gascogne
- Production 100% locale dans nos usines du Sud-Ouest

3 points de vente dans le Sud-Ouest où vous pourrez retrouver toutes nos offres en Pin Maritime, direct fabricant et obtenir des conseils de spécialistes du bois.

Ouvert aux particuliers et aux professionnels

Magasin de Castets
292 Rue de la Poterie,
40260 CASTETS

Tél : 05 58 89 17 75

Horaires d'ouverture :
Du lundi au vendredi
9h - 12h30 / 13h30 - 18h
samedi matin
9h - 12h

Magasin de Lannemezan
12 Route de la Poutge,
65300 CAMPISTROUS

Tél : 05 62 98 17 77

Horaires d'ouverture :
Du lundi au vendredi
8h - 12h / 13h30 - 18h
1er et dernier samedi du mois
8h30 - 11h30

Magasin de Sore
750 Boulevard de la Gare,
40430 SORE

Tél : 05 58 07 61 79

Horaires d'ouverture :
Du lundi au vendredi
9h - 12h30 / 13h30 - 18h
Fermé le samedi et dimanche

NOTRE ÉQUIPE COMMERCIALE RESTE À VOTRE DISPOSITION

Par téléphone : 05 58 04 40 47
ou par mail : adv@gascognebois.com

Route de Cap de Pin, 40210 ESCOURCE

www.gascogneboislecomptoir.com