

Réussis ton take off avec les écoles de surf labellisées FFS

www.ecolefrancaisedesurf.fr



Rejoins un des 160 clubs de la FFS et prends ta licence pour être assuré dans la pratique de ta passion

www.surfingfrance.com

Reste connecté pour avoir toutes les infos utiles et suivre les performances des surfeurs français.

Fédération Française de Surf @surfingfrance



N° de secours :

SAMU : 15 - POMPIER : 18 - POLICE : 17 - Depuis un portable : 112



PRATIQUER LE STAND UP PADDLE
EN TOUTE SÉCURITÉ



1 JE PRATIQUER LE SUP* EN MER/OCEAN | PRACTISE SUP* ON THE BEACH OR OCEAN

J'utilise toujours un leash (cordon de sécurité). I always take a leash
Je m'informe des prévisions météorologiques : vagues, vent de terre qui éloigne de la côte. I find out about weather forecast : waves, earth wind

A JE NAVIGUE ENTRE 300 m ET 2 milles NAUTIQUES (3,7 km) ET MON SUP DÉPASSE 3,50 m **
I SAIL BETWEEN 300 m AND 2 NAUTICAL MILES (3,7 km) AND MY BOARD IS OVER 3,50 m



- J'informe de mon départ
- Je navigue avec au moins un autre pratiquant et de jour
- Je dois, en plus, m'équiper :
 - d'un repérage lumineux individuel étanche
 - d'un gilet et/ou d'une combinaison (protection thermique).
 - d'une trousse de secours et d'un moyen de communication
- I inform about my departure
- I sail by day and never alone
- I always take :
 - A waterproof light
 - A life jacket or a wetsuit
 - A first-aid kit and means of communication

B JE SURFE OU JE NAVIGUE JUSQU'À 300 m = ENGIN DE PLAGE.
I SURF OR SAIL UNTIL 300 m = BEACH SPORT.

Dans les vagues, je respecte les 5 grandes règles de sécurité en surf : respect des zones de bain et des règles de priorité, vagues adaptées à mon niveau, spots peu fréquentés, port du leash.

In the waves, I respect the five great security rules of surfing : Respect of swimming zone and priority rules, adapted waves regarding my level, unfrequented spots, take a leash.



* SUP GUMFRABLE A PLUSIEURS COMPARTIMENTS ** STAND UP PADDLE

2 JE PRATIQUER LE SUP* EN EAU INTÉRIEURE | PRACTISE SUP* IN INTERIOR WATER

- Il est recommandé de toujours naviguer au moins à 2. Always sail with someone else.
- Je m'informe si la navigation est autorisée (affichage, mairie...): je peux embarquer, naviguer et débarquer. I ask about authorization of sail.
- Si l'eau est inférieure à 18°, je m'équipe d'une combinaison isotherme. If water is under 18°, I take a wetsuit
- J'informe quelqu'un à terre des horaires et de mon parcours. I inform about my departure



A EN LAC OU CANAL (SANS COURANT)
IN LAKE OR CANALS (NO CURRENT)



J'utilise toujours un leash.
Il est recommandé d'utiliser un gilet d'aide à la flottabilité.

I always use a leash
I always wear a life jacket

B EN RIVIERE/FLEUVE (AVEC COURANT)
IN RIVER (WITH CURRENT)

Le leash est interdit. ⚠
J'utilise toujours un gilet d'aide à la flottabilité et des chaussures fermées.
Si je débute, je m'initie d'abord sur un plan d'eau calme.

Leash is forbidden ⚠
I always wear a life jacket and closed shoes
If I'm a beginner I start on calm water.



© IZARDESIGN.COM