

BIARRITZ SURF OCEAN

PLAGE DU MIRAMAR

JEFF BERNARD



ENGAGEMENT
ECO-SPORTIF



L'OCEAN
NOUS APPREND !

BIARRITZ SURF OCEAN ÉCOLE DE SURF PLAGE DU MIRAMAR

« NOUS N'HÉRITONS PAS
LA TERRE DE NOS PARENTS,
NOUS L'EMPRUNTONS À NOS ENFANTS »

ANTOINE DE SAINT EXUPÉRY



ENGAGEMENT
ÉCO-SPORTIF



L'Océan
nous
apprend !



« JE SUIS UN ENFANT DE LA PLAGE.
J'AI PASSÉ LA GRANDE MAJORITÉ
DE MON EXISTENCE AU BORD DE
L'Océan. MON ÉNERGIE ET MA SOURCE
SE TROUVENT AU BORD DE L'EAU... »
JEFF BERNARD



**JEFF
BERNARD**

Surfeur, fondateur
et activiste en chef de
BIARRITZ SURF Océan

A 20 ans, je commence la formation de moniteur de surf à l'UCPA (Union Nationale des Centres de Pleine Nature) et j'y ressens rapidement un rôle stimulant. Un équilibre joyeux entre le métier d'éducateur sportif (surf), et des rencontres quotidiennes avec un large public. Avec ce lien privilégié à l'océan et à la plage, berceaux de mon enfance.

LES ANNÉES PASSENT. LA PASSION PERSISTE. LA RESPONSABILITÉ D'ÉDUCATEUR S'INTENSIFIE.

Au début des années 2000, je positionne mon enseignement du surf vers un développement durable. L'idée est simple, mais bien solitaire à l'époque : mettre le surf au service d'une connaissance globale du littoral, de l'océan et des enjeux sociaux, économiques et environnementaux.

JE SOUHAITE FAIRE DU SURF UN OUTIL D'OUVERTURE AU MONDE, AU MANT DONT NOUS FAISONS PARTIE.

Master 2 en Ingénierie des Sports de Glisse obtenu à L'ESTIA, Brevet d'état surf 2^{ème} degré au CREPS (formateur de formateur et entraîneur surf pour le haut niveau), enseignement à l'université, conférences, ateliers éducatifs, création de séjours sportifs responsables et durables, chroniques et émissions « environnement » pour Radio France. Ma vague de curiosité ne s'est jamais arrêtée...

LES PIEDS DANS LE SABLE. LES PIEDS DANS LE RÉEL. AVEC MON ÉCOLE DE SURF «BIARRITZ SURF Océan», JE TIENS DE PARTICIPER, À MON ÉCHELLE, À LA TRANSITION CLIMATIQUE ET SOCIALE.

Le littoral de mon enfance est devenu ma salle de classe favorite, un support d'éducation à l'environnement remarquable. J'essaie autant que possible de faire de chacune de mes séances de surf un moment de joie, de rencontre, d'ouverture, de partage et de préservation du milieu.

« Biarritz Tourisme » me propose aujourd'hui d'inscrire mes actions professionnelles dans le Label « Destination Innovante Durable » et le « Ministère des Sports » d'être ambassadeur sur leur récent Label « Sport et Biodiversité »...

JE SOUHAITE DE TOUT CŒUR QUE LES AGENTES DE PLEINE NATURE PARTICIPENT À L'ÉDUCATION À LA SANTÉ ET À LA PRÉSERVATION DE LA BIODIVERSITÉ.



BIARRITZ SURF Océan

SURF ET ÉDUCATION À L'ENvironnement «Océan et Littoral»

J'ai rapidement ressenti la responsabilité, par le surf, d'éduquer à l'environnement. Le nombre de personnes que l'on encadre lors des stages de surf nous offre une opportunité d'action réelle. J'ai peu à peu construit une pédagogie transversale et sensible, qui dépasse la dimension technique du surf. Cette pédagogie met en lumière la beauté du milieu ambiant, la culture, l'histoire, la géologie, la météorologie, l'océanographie, l'écologie et la santé bien évidemment.

Le surfeur possède la culture de l'observation de l'océan. Il passe des heures à scruter l'océan en mouvement pour comprendre son rythme, son fonctionnement, ses humeurs changeantes, sa force et sa beauté.

J'ai fait du verbe **OBSERVER**  la clé de voute de mon enseignement du surf.

« **CE N'EST PAS L'Océan QUE BALADE, MAIS BIEN TOI QU'IL BALADE DANS L'Océan.** »

Surfer, c'est déjà savoir naviguer d'un point A à un point B dans un milieu aquatique en mouvement. C'est avoir des repères terrestres et marins pour gérer son placement à chaque instant. A force d'observation, l'émerveillement de l'océan s'amplifie et un lien affectif durable et inaltérable se noue.

« **L'ÉMERVEILLEMENT EST LE PREMIER PAS VERS LA CONNAISSANCE.** » **ST EXUPÉRY**
A mes yeux, l'initiation au surf doit être une initiation à l'océan, au littoral et à leurs enjeux environnementaux et culturels.

LE RÔLE DU MONITEUR DE SURF: OcéANISER EN CONSCIENCE SES ÉLÈVES

- . Qu'est ce qu'une plage ?
- . Quel est le rôle de l'océan dans l'équilibre global de notre planète ?
- . Quel empreinte écologique laissons-nous par nos modes de vie ?
- . Comment pouvons nous simplement faire évoluer notre pratique ?
- . Le surf peut-il nous rendre plus intelligents, plus conscients de notre lien de dépendance à l'environnement ?

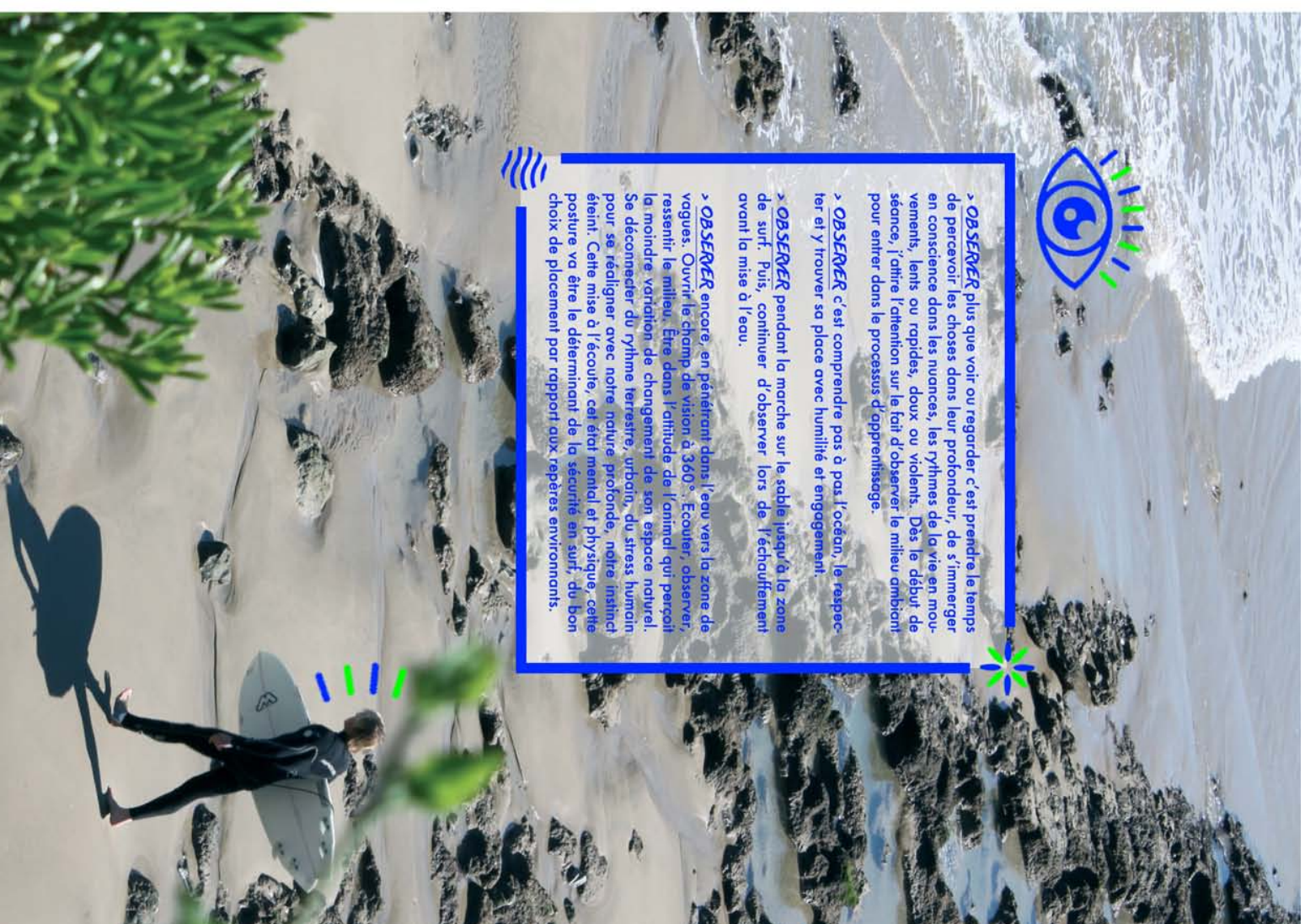


> **OBSERVER** plus que voir ou regarder c'est prendre le temps de percevoir les choses dans leur profondeur, de s'immerger en conscience dans les nuances, les rythmes de la vie en mouvements, lents ou rapides, doux ou violents. Dès le début de séance, j'attire l'attention sur le fait d'observer le milieu ambiant pour entrer dans le processus d'apprentissage.

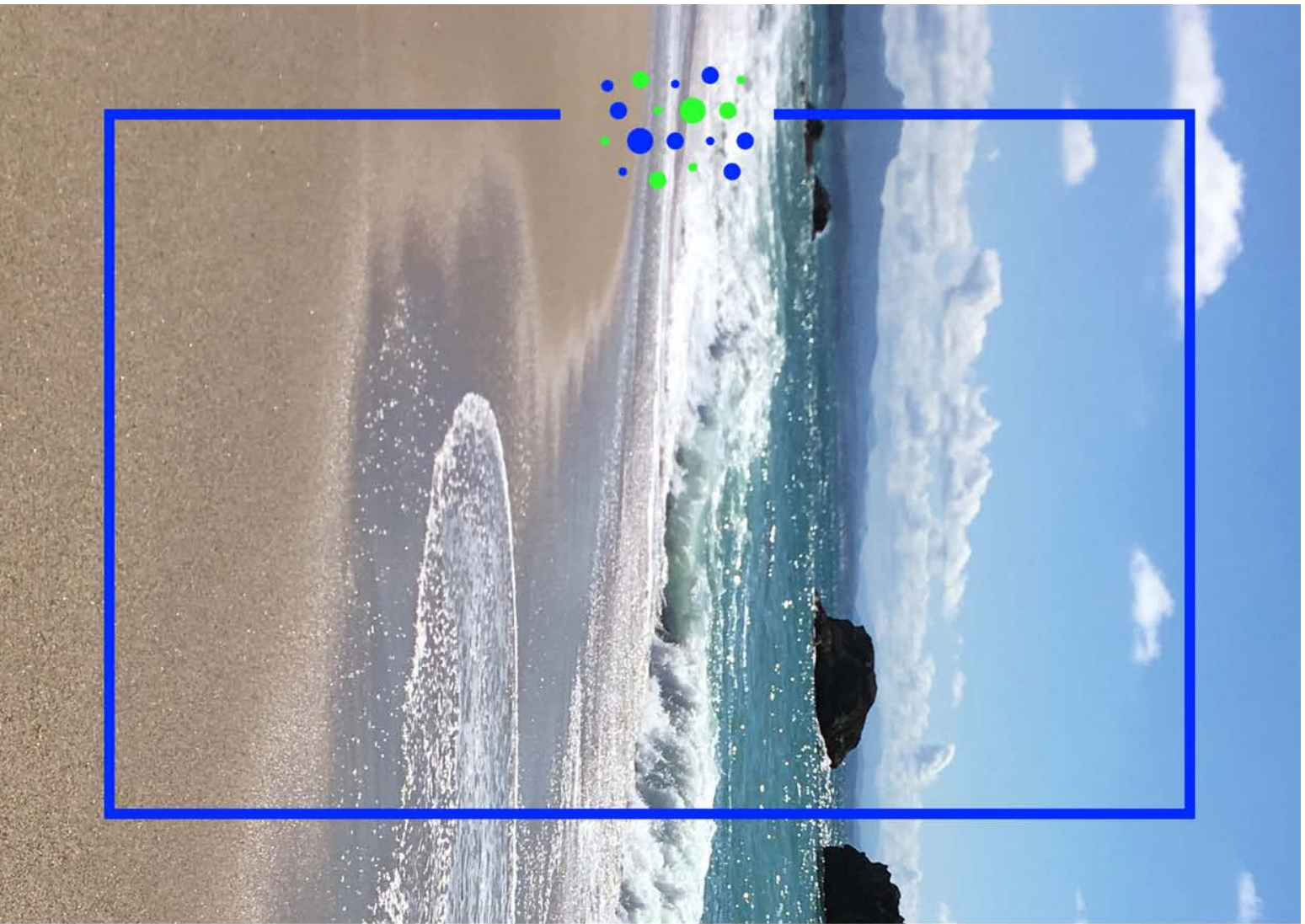
> **OBSERVER** c'est comprendre pas à pas l'océan, le respecter et y trouver sa place avec humilité et engagement.

> **OBSERVER** pendant la marche sur le sable jusqu'à la zone de surf. Puis, continuer d'observer lors de l'échauffement avant la mise à l'eau.

> **OBSERVER** encore, en pénétrant dans l'eau vers la zone de vagues. Ouvrir le champ de vision à 360°. Ecouter, observer, ressentir le milieu. Être dans l'attitude de l'animal qui perçoit la moindre variation de changement de son espace naturel. Se déconnecter du rythme terrestre, urbain, du stress humain pour se realigner avec notre nature profonde, notre instinct étéint. Cette mise à l'écoute, cet état mental et physique, cette posture va être le déterminant de la sécurité en surf, du bon choix de placement par rapport aux repères environnants.



BIARRITZ SURF OCEAN



CHER SABLE,

IL T'A FALLU DES MILLIONS D'ANNÉES POUR DEVENIR CE QUE TU ES AUJOURD'HUI. L'EAU QUI S'ÉCOULE DES MONTAGNES VERS L'Océan PAR LES RMÈRES ET LES FLEUVES T'A TRANSFORMÉ AU FIL DU TEMPS. TES ANCÊTRES LES ROCHERS, DEVENUS CAILLOUX, PUIS GALETS, POUR FINIR EN FINS GRAINS DE SABLE SE SONT ÉCOULÉS DANS L'Océan PAR LES ESTUAIRES. LES COURANTS DU RVAGE T'ONT ENSUITE DISPERSÉ HARMONEUSEMENT SUR L'ENSEMBLE DU LITTORAL.

TU OCCUPES DEUX FONCTIONS ESSENTIELLES DANS L'ÉQUILIBRE ENVIRONNEMENTAL DU LITTORAL. TOUT D'ABORD, TU FORMES LE PRINCIPAL RETENIR FACE AUX FORCES Océaniques. TA MOBILITÉ, TA MALLÉABILITÉ JOUENT UN RÔLE FONDAMENTAL DE TAMPON. D'AMORTISSEUR FACE AUX ASSAUTS DES VAGUES, DES MARÉES ET DES TEMPÊTES. SANS TOI, LE PHÉNOMÈNE D'ÉROSION SERAIT DÉMULTIPLIÉ. LES RVAGES SERAIENT GRIGNOTÉS PAR L'Océan. LA VIE MODERNE SUR LE LITTORAL SERAIT BIEN PLUS PRÉCAIRE QU'AUJOURD'HUI. D'AUTRE PART, TU ABRITES UNE MULTITUDE D'ANIMAUX MICROSCOPiques, D'INSECTES ET D'INVERTÉBRÉS (MICRO FAUNE).

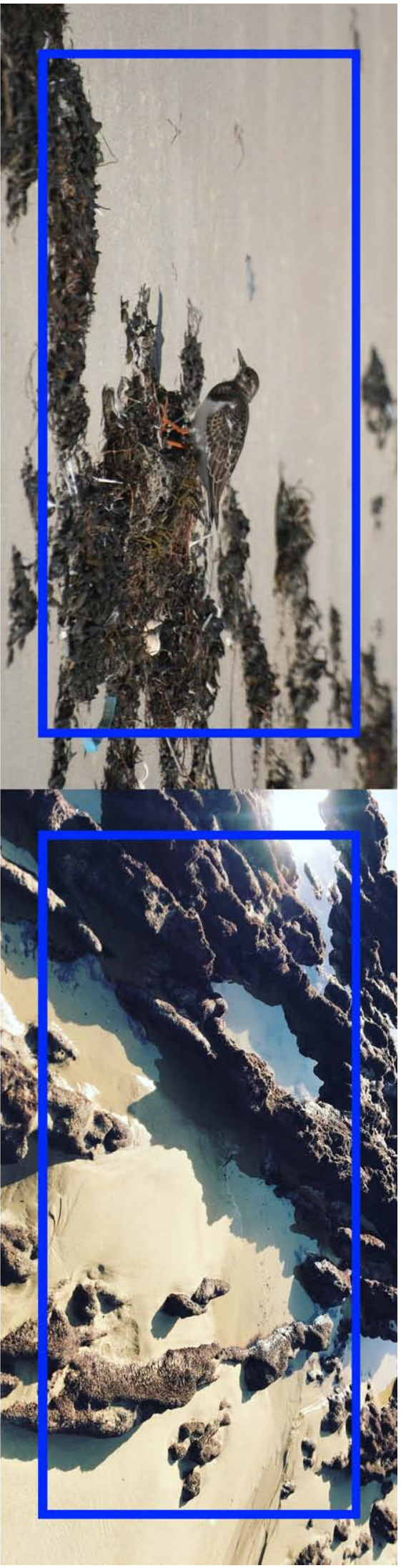
CE QUI FAIT DE TOI LE PREMIER ÉCO HABITAT Océanique MONDIAL. LES SCIENTIFIQUES DISENT QUE DE TOI DÉPEND 90% DE LA VIE MARINE.

L'ENSEMBLE DES DÉPÔTS ORGANIQUES DE L'Océan (ALGUES, BOIS FLOTTÉS, COQUILLAGES, POISSONS ET OISEAUX MORTS) QUI SE DÉPOSENT SUR TA PLAGE CONSTITUE TA PRINCIPALE RESSOURCE ALIMENTAIRE : LA LAISSE DE MER. AUSSI, LE RAFFINAGE MÉCANIQUE DES DÉCHETS FAIT PAR LES TRACTEURS EMPORTE TOUJOURS CETTE NOURRITURE ET APPAUVRIT TON ÉCOSYSTÈME. L'ÉTÉ, LE TOURISME DE MASSE PERTURBE TON ÉQUILIBRE. LE PLEINEMENT MASSIF, LES CRÈMES SOLAIRES CHIMIQUES, LES MÉGOTS DE CIGARETTES ET LES DÉCHETS PLASTIQUES VONT S'INTÉGRER PROGRESSIVEMENT DANS LA CHAÎNE ALIMENTAIRE QUE TU ABRITES...

HEUREUSEMENT, LES GENS SONT DE PLUS EN PLUS SENSIBILISÉS ET UTILISENT RÉGULIÈREMENT LES POUBELLES DE PLAGE. NOUS NE SOMMES QU'À L'AUBE DES COMPORTEMENTS ÉCO-RESPONSABLES...



BIARRITZ SURF OCEAN



LA LAISSE DE MER

La laisse de mer désigne l'ensemble des objets déposés sur le sable par la marée. On peut distinguer des dépôts organiques, les algues, les bois flottés, des plumes d'oiseaux, des coquillages, des os de seiche, œufs de raies ou de requins, etc... Ces dépôts organiques naturels vont être dégradés par la micro faune entouée dans le sable qui s'en nourrit (bactéries, puces de sable, araignées, larves, etc...).

LA LAISSE DE MER NOURRIT LA BASE DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE MARINE LITTORALE. ELLE OCCUPE UN RÔLE ÉCOLOGIQUE ESSENTIEL.

La majorité des espèces de la faune et de la flore littorale en dépendent. L'autre aspect moins glamour de la laisse de mer est que l'on y retrouve l'ensemble des pollutions appelées «macros déchets» (plastiques, canettes, chaussures, etc...) qui sont les déchets humains de consommation courante. 80% de ces déchets aquatiques ont cheminé vers l'océan par le cycle de l'eau.

Les pluies ont lessivé les sols vers les grilles d'égouts, les rivières et les fleuves pour arriver à l'océan. Chaque mégot de cigarette jeté sur un trottoir en ville finira à l'océan par le cycle de l'eau. Aussi, sur la plage, la laisse de mer joue un rôle important d'éco-habitat, de nourricière, de fertilisant. La vie bactérienne qui en est générée donne au sable un aspect plus compact qui permet de résister face au phénomène d'érosion du littoral.

L'ESTRAN



On appelle «estran» la partie du littoral située entre les niveaux de la marée haute et de la marée basse.

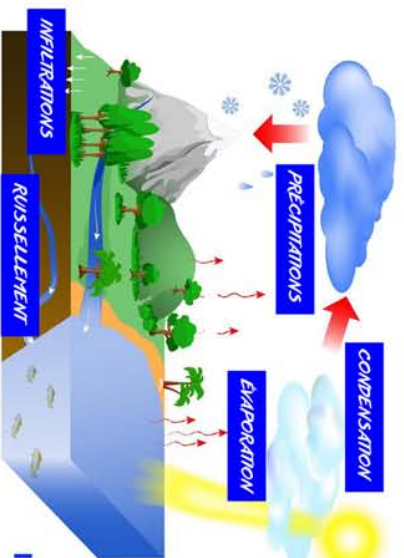
**ON PARLE DE ZONE «INTERTIDALE».
LA OÙ LE SABLE EST SOUVENT ENCORE HUMIDE.**

On emploie aussi l'expression «zone de balancement des marées». C'est un écosystème extrêmement riche et fragile qui subit de nombreuses pressions de l'homme, surtout en période estivale.

L'estran, en tant que zone intertidale, est alternativement couvert par la mer et exposé à l'air, il est favorable à un écosystème spécifique, adapté à la fois à l'aérien et au maritime, capable de résister aux vagues et à la marée. La faune typique comprend des espèces d'anémone de mer, des crustacés (moules, balanes...), des espèces d'étoile de mer, des crabes, des concombres de mer... La flore comprend des espèces d'algues réparties sur l'estran en fonction de l'écosystème autour et de la nature du substrat.

La forte productivité du phytoplancton (micro algues) induit une importante biomasse d'invertébrés benthiques qui donne à l'estran un rôle essentiel dans la chaîne alimentaire.

On peut dire que l'estran est un espace naturel très fréquenté par les plagistes, baigneurs, surfeurs, pêcheurs, marcheurs et en même temps très peu connu pour sa richesse et son rôle écologique.



LE CYCLE DE L'EAU

Depuis la nuit des temps, il transforme nos paysages au fil de l'eau. Notre mode de vie, nos consommations ont un impact direct sur le cycle de l'eau auquel nous sommes tous reliés.

- » AU DÉPART, LE SOLEIL RÉCHAUFFE L'EAU TERRESTRE STOCKÉE DANS LES GRANDES FORÊTS ET L'OcéAN.
- » CETTE EAU S'ÉVAPORE ET FORME LES NUAGES.
- » LES NUAGES PRODUISENT LES PRÉCIPITATIONS (PLUIE, NEIGE) QUI RETOMBENT SUR TERRE, L'EAU S'ÉCOULE VERS LES RIVIÈRES ET LES NAPPES PHRÉATIQUES.
- » DES RIVIÈRES AUX GRANDS FLEUVES, L'EAU CHEMINE VERS LES ESTUAIRES OUVERTS SUR L'OcéAN.

Le cycle de l'eau a dessiné tous les paysages que l'on connaît aujourd'hui. Les cours d'eau, les rivières et les fleuves ont sculpté les territoires. Les humains se sont installés massivement aux abords des fleuves pour profiter de la pêche, du transport fluvial, des échanges commerciaux et de l'avantage économique que tout cela engendre.

CETTE CONCENTRATION HUMAINE AUTOUR DE L'EAU N'EST PAS SANS CONSÉQUENCE :

Perturbations

En s'installant massivement sur les voies fluviales, les humains ont aménagé peu à peu les rives des fleuves et dévégétalisé ce système hydrique précieux et ses rivières riches en biodiversité végétale participant à la richesse, à l'épuration et à la qualité des eaux tout au long de son écoulement.

Pollution chimique

Depuis 1950, avec l'essor de l'industrie, l'agriculture intensive (engrais chimiques, produits phytosanitaires...) l'arrivée des grandes surfaces proposant des produits modernes issus de l'industrie pétrochimique (lessive, savon, produits ménagers...), le cycle de l'eau a vu arriver une quantité massive de polluants chimiques persistants que l'on identifie aujourd'hui comme perturbateurs endocriniens (études scientifiques sur les cancers). Nos choix de produits ont une importance majeure sur la qualité de notre environnement.



Pollution bactériologique

Les micro-organismes utilisent l'eau comme transport et peuvent s'y multiplier. Bactéries, virus, parasites ou champignons constituent autant d'éléments pathogènes pouvant polluer l'eau. Il peut également s'agir de bactéries en provenance des eaux usées non-traitées. En Europe, cette pollution est suivie et réglementée par une directive européenne sur l'eau. Celle-ci permet de maintenir informé le grand public sur la qualité des eaux de baignade.

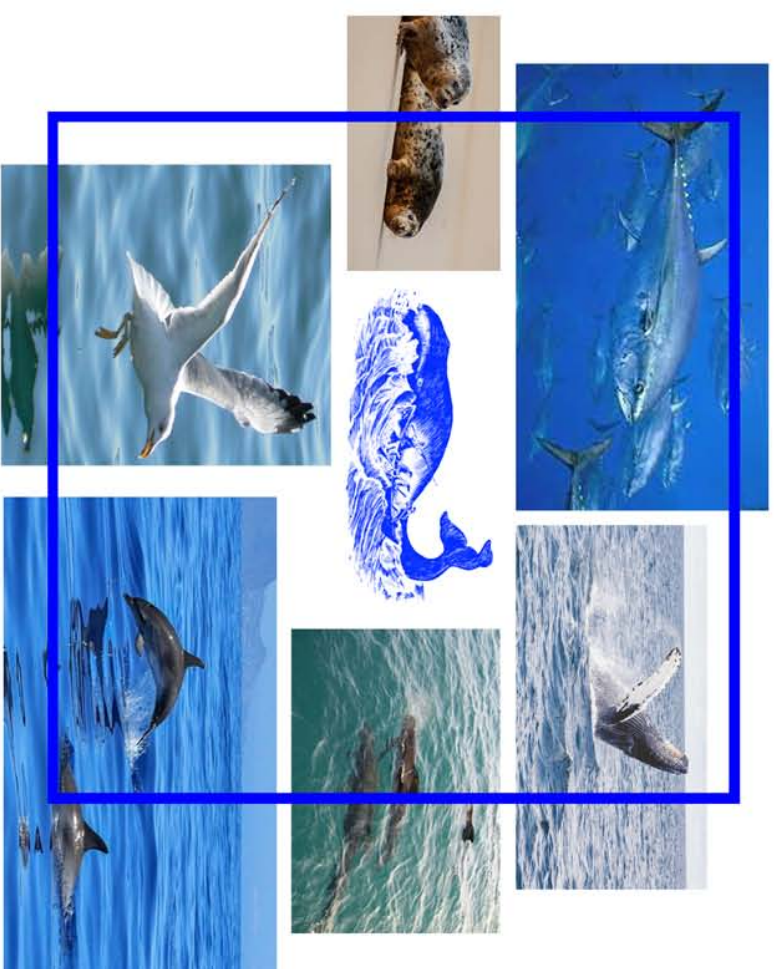
Pollution aux macros déchets

On appelle « macros déchets », l'ensemble des déchets aquatiques : canette, bouteilles en plastique, emballages plastiques, mégots de cigarettes, etc... 80% sont des déchets plastiques qui une fois dans le cycle de l'eau cheminent par les rivières, les fleuves jusqu'à l'océan. Plus de 300 kg de plastiques se jettent chaque seconde dans l'océan par les fleuves.

LE SAVIEZ-VOUS ? UN ADULTE EST CONSTITUÉ DE 65% D'EAU, SOIT 45 LITRES D'EAU POUR UNE PERSONNE DE 70 KG !

BIODIVERSITÉ LOCALE

DE LA PLUS PETITE ALGUE À LA PLUS GRANDE BALEINE TOUT EST RELIÉ !
ET NOUS SOMMES UN MAILLON DE CETTE GRANDE CHAÎNE...



90% DE LA VIE MARINE DÉPEND DES ZONES CÔTIÈRES.

La bande côtière est un espace de vie remarquable mais très souvent soumis à la pression humaine (tourisme, industrie, urbanisation).

Mieux connaître les espèces de la faune et de la flore locale nous inspire plus d'éco-responsabilité.

Le réseau Natura 2000 se met en place progressivement sur le territoire afin de concilier activités humaines et préservation du patrimoine naturel.



**ZOOM SUR NOTRE
LABEL PARTENAIRE**

**DESTINATION
INNOVANTE
DURABLE**

Agir ensemble, de façon permanente
et au plus près du terrain.

En 2023, **BIARRITZ SURF OCEAN** devient partenaire du nouveau label **DESTINATION INNOVANTE DURABLE**.

DESTINATION BIARRITZ qui est la nouvelle dénomination de l'office de tourisme de la ville de Biarritz a obtenu en 2023 la labellisation Destination Innovante Durable.

Le réseau France Congrès et Evénements, qui fédère une cinquantaine de villes et métropoles, est à l'initiative de ce nouveau référentiel national co-construit avec neuf territoires pilotes dont 5 sont aujourd'hui officiellement labellisés « Destination Innovante Durable » par le Bureau Veritas France. Composé de 8 enjeux et 26 actions, ce nouveau référentiel s'adresse aux villes et métropoles qui, à l'échelle de leur territoire, veulent structurer leur action en faveur d'un tourisme durable et amplifier les effets de leurs bonnes pratiques en associant, par voie de convention, les acteurs de la chaîne d'accueil et de service (lieux, événements, hôtels...).

C'est dans ce cadre d'actions responsables et durables qu'en 2023 Biarritz Tourisme propose à Biarritz Surf Ocean un partenariat pour mettre en avant les actions éducatives éco citoyennes de l'école de surf. Pour penser et travailler différemment le développement des activités événementielles et touristiques, à l'échelle pertinente de la ville.

JE SUIS TRÈS HONORÉ D'ÊTRE LE PREMIER ACTEUR (ÉCOLE DE SURF) SUR LA VILLE DE BIARRITZ RECONNU DANS LE CADRE DE CE LABEL DESTINATION INNOVANTE DURABLE. APRÈS CES ANNÉES DE TRAVAIL SUR LE THÈME DU SPORT ET DU DÉVELOPPEMENT DURABLE, UN PEU DANS L'OMBRE DU SYSTÈME, JE ME SENS UN PEU MOINS SEUL AUJOURD'HUI.

MERCI À LA VILLE DE BIARRITZ POUR SA CONFIANCE ET SA RECONNAISSANCE.



**PRÉVENTION
Océan**

LES BASES DE VOTRE SÉCURITÉ

Les dangers de l'océan sont nombreux et évoluent comme son humeur. Certains jours, il sera calme et tranquille et le lendemain, il se déchaînera. La relation entre nous et l'océan est comparable à celle que l'on pourrait entretenir avec un animal sauvage. Cette relation nécessite quelques connaissances et du savoir-être. Voici quelques règles d'usage pour profiter durablement d'une baignade ou d'une session de surf.



**« L'Océan est un espace
de liberté et de responsabilité. »
VICTOR HUGO**

1. **PRENDRE TOUJOURS LE TEMPS D'OBSERVER** les différentes zones de plage, les vagues, les couleurs, les mouvements d'eau (courants), les drapeaux installés par les sauveteurs...
15 minutes d'observation minimum avant une mise à l'eau sont conseillées.

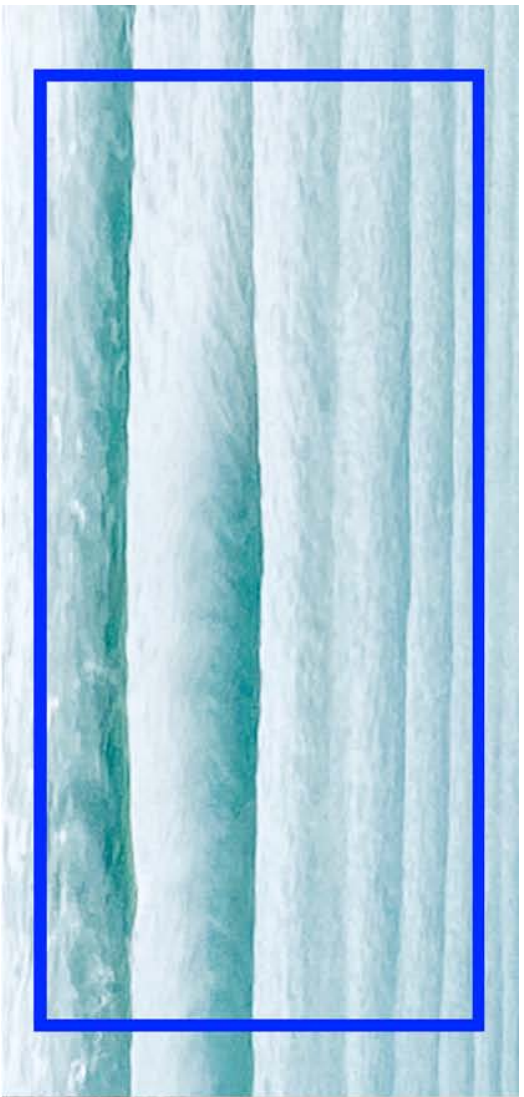
2. **RECONNAÎTRE LES ZONES** où l'on a pied (les bancs de sable) et les zones d'eau profonde, agitées en surface (les fameuses « baïnes »).

3. **DÉBUTER LE SURF OU SE BAIENER SUR UN BANC DE SABLE** où cassent les mousses, à marée basse.

4. Une fois dans l'eau, **OBSERVER LE MILIEU AMBIANT POUR RÉAGIR**. Ouvrir les yeux à 360° en permanence sur les vagues et les courants pour maintenir votre position.

5. **GARDER L'ŒIL SUR UN POINT DE REPÈRE TERRESTRE** pour ne pas dériver vers la baigne (le trou d'eau qui crée le courant vers le large).





D'OÙ VENNENT LES VAGUES ?

Les vagues viennent des tempêtes du large, des zones de dépression.

Au cœur de la tempête, les vents violents agitent la surface de l'océan jusqu'à créer des creux et des crêtes de plus de 20 mètres de hauteur. On appelle cette zone-là **LA MER DE VENT**.

Ensuite, en sortie de la tempête, les mouvements, les crêtes et les creux se calment et s'organisent en trains de houle.

C'est là que commence le **LE VOYAGE DE LA HOULE** dans l'océan.

Puis, les trains de houle rencontrent la côte, le littoral.

La vitesse s'atténue et l'onde de houle finit par exploser à la rencontre brutale du fond marin, des bancs de sable ou des rochers. La houle explose vers l'avant et devient **LA VAGUE**.



D'OÙ VIENT LE SURF ?

C'est entre 500 et 1000 ans avant JC que le surf nous laisse ses premières traces. En ces temps fort reculés, les polynésiens quittaient Tahiti et les Marquises pour un long voyage en pirogue vers le Nord et découvrent et occupent l'archipel d'**HAWAII**. Le surf est alors appelé **HE'E NALU**, notion qui évoque la relation fusionnelle entre l'Homme, la vague et l'environnement. C'est un véritable rite social et religieux autour duquel s'agence le fonctionnement de la communauté. Hommes, femmes et enfants pratiquent ce jeu dans les vagues. Lors de ce rite du He'e Nalu, les meilleurs surfers sont consacrés rois. Le peuple polynésien et l'océan vivent alors en parfaite harmonie.

Dès l'arrivée de James Cook à la tête des missionnaires européens en 1778, cette culture va subir une véritable destruction. Le surf est interdit et puni pour des motifs "moraux". Il finira par disparaître fin 1800.

En 1900, le surf renaît sur la plage de **WAIKIKI** (Oahu, Hawaï) sous l'impulsion de jeunes locaux et grâce à l'enthousiasme de voyageurs envoûtés par la douceur du climat, la somptuosité des paysages et l'art de jouer sur les vagues.

Le surf n'arrive officiellement en France qu'en 1957, à **BIARRITZ**, grâce à Peter Viertel (réalisateur américain), en visite lors d'un tournage. La graine est semée et profitera à une première génération de surfers français, bien connus sous le nom de « **TOUTONS SURFEURS** » !



PRENDRE UNE VAGUE...

Le surf est un art comparable à la musique, à la danse, à la peinture. C'est une pratique qui demande donc du temps et de l'engagement pour obtenir un minimum de résultats. Se lever sur une vague qui est en train de déferler s'appelle faire un **TAKE OFF** (décollage).

Après de longues heures de pratique dans les moussses avec de l'eau à la taille, l'apprenti surfeur pourra aller chercher des départs dans de toutes petites vagues molles de moins d'un mètre, si le monde au **LINE UP** (zone au large où se trouvent les surfeurs pour attendre et prendre les vagues, elle se situe derrière la barre) n'est pas trop important.

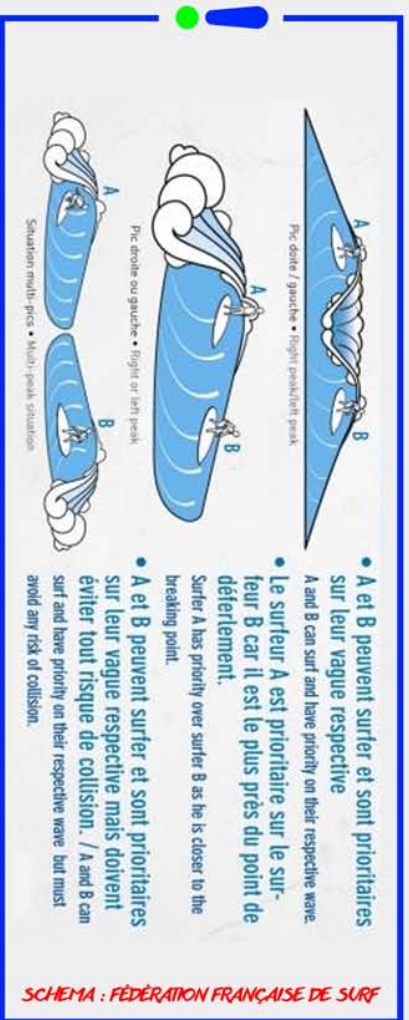
Pour une vague de quelques secondes de glisse debout, le surfeur doit être prêt à ramer plus de 20 minutes au large. Le surf est à 98% de la navigation...

1. **OBSERVER** au large l'arrivée de la houle et choisir un train de houle qui ne vous semble pas trop puissant.

2. **RAMER PROGRESSIVEMENT** dans l'axe de l'arrivée de la vague (pas encore déferlée). La rame, le regard et le rythme vont déterminer la qualité du départ du surfeur dans la vague.

3. L'entrée en vague décrit l'instant où la planche commence à basculer dans la pente de la vague, l'instant où il faut se redresser. C'est le **TAKE OFF** ! A cet instant, le regard doit balayer devant, également de droite et de gauche pour voir l'évolution de la vague dans son déferlement.

4. **LE SURFEUR SAUVE SUR SA PLANCHE**, les pieds parallèles sur l'axe central de son surf et reste fléchi pour descendre la vague. Son regard est en avant.



RÈGLES DE PRIORITÉ ET DE RESPECT

Le surfeur placé à l'intérieur du déferlement est prioritaire sur le ou les surfeurs placés plus loin sur l'épaule de la vague. Voir schéma ci-dessus.

IL NE DOIT AVOIR QU'UN SEUL SURFEUR PAR VAGUE !

A l'exception d'une vague qui offre un départ en droite et un départ en gauche (un pic droite-gauche).

NE CHOISISSEZ PAS UN SPOT DÉJÀ SURCHARGÉ DE MONDE. ATTENDEZ LE MOMENT FAVORABLE.

SALUEZ BRIÈVEMENT LES PERSONNES QUE VOUS CROISEZ À L'EAU. TOUJOURS RESPECTER LES SURFEURS LOCAUX QUI FRÉQUENTENT LE SPOT DE SURF TOUJOURS L'ANNÉE ET CE DEPUIS DES ANNÉES. NE PAS GÊNER LEUR SESSION.

TOUS LES SPOTS NE SONT PAS ACCESSIBLES POUR VOUS. RESTEZ HUMBLE ET RESPECTUEUX DES LIEUX.

LES DRAPEAUX



BAGNADE
SURVEILLÉE
À CERTAINS
HORAIRES



ZONE DE PRATIQUES
AQUATIQUES ET NAUTIQUES
(SURF, BODYBOARD...)



BAGNADE
AUTORISÉE
ET SURVEILLÉE



BAGNADE
DANGEREUSE
MAIS SURVEILLÉE



BAGNADE
INTERDITE
ET DANGEREUSE



BAGNADE
INTERDITE
(POLLUTION
BACTÉRIOLOGIQUE)

RESPECTEZ BIEN LES DRAPEAUX !

L'été, les sauveteurs installent des drapeaux pour la zone de bain. À chaque drapeau sa signification. Les rouge et jaune encadrent la zone de bain, celui à damier délimite la zone de surf et bodyboard. Le drapeau violet quant à lui indique une pollution bactériologique supérieure à la norme établie par l'Union Européenne. La présence de certains micro-organismes pathogènes d'origine fécale ou environnementale dans l'eau de baignade peut dégrader la qualité de l'eau et induire des risques pour la santé des baigneurs. Le principal risque est le risque infectieux, pouvant être à l'origine de pathologies de la sphère ORL, de l'appareil digestif (gastro-entérite) ou des yeux. La qualité de l'eau de baignade demeure une préoccupation constante du ministère de la santé. Elle présente non seulement des enjeux conséquents en termes de santé publique liés à la pratique de la baignade, mais aussi des enjeux environnementaux, touristiques et sociaux.

Le drapeau rouge (dangereux, activités nautiques interdites), le drapeau jaune (mer agitée mais autorisée), le drapeau vert (mer calme) viennent compléter le dispositif.

Voir schéma page ci-contre.

Il est très important pour votre sécurité de respecter les délimitations et de ne pas braver les interdictions...

ATTENTION, À MARÉE HAUTE LA ZONE DE BAIN PEUT ÊTRE DANGEREUSE !

Sur les plages de sable, la marée haute est souvent synonyme de vagues de bord qui peuvent casser violemment directement sur le sable (la vague de shore-break). Donc attention aux enfants, attention aux collisions entre baigneurs et aux courants de bord. À marée haute l'eau est profonde, on perd vite pied. Assurez-vous de connaître les courants, de bien savoir nager et d'être en bonne condition physique pour nager un peu au large.

ÉVITEZ DE VOUS BAIGNER SEUL !

BAIGNEZ-VOUS DANS LA ZONE SURVEILLÉE PAR LES SAUVETEURS !

CONSULTEZ LES CONDITIONS AVEC L'APPLI KALULO (NOIR P.28)



BIARRITZ SURF OCEAN



BIARRITZ SURF OCEAN

SPORT SANTÉ OCÉAN

UNE DÉMARCHE ÉCO-SPORTIVE, SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Créée par **JEFF BERNARD*** en 2020 en pleine crise du COVID19 pour répondre aux enjeux de santé publique, les séances **SSO** se sont installées dans un cadre magnifique, sur le sable de la plage du Miramar, face à l'océan.

« ÇA A ÉTÉ POUR MOI UNE ÉCARTÉE. AUSSI, J'AI RÉAGI FACE À UNE DEMANDE D'ACCOMPAGNEMENT DE MES ÉLÈVES À DISTANCE DANS UN CONTEXTE DE PÉRURBATION PHYSIQUE ET MENTAL. »

SPORT SANTÉ OCÉAN est un parcours Sport/Santé/Bien-être en milieu marin. Il s'inscrit dans le cadre de la Stratégie Nationale Sport Santé et Bien-être 2019-2024 pilotée transversalement par le Ministère de la Santé et le Ministère de la Jeunesse et des Sports. Le principal enjeu est de mettre en mouvement la population, de stimuler et de proposer de l'activité physique adaptée, régulière et progressive comme traitement thérapeutique non médicamenteux.

LES 3 OBJECTIFS DE SPORT SANTÉ OCÉAN

La prévention primaire par la sensibilisation à l'activité physique régulière. Aide à lutter contre la sédentarité et aide au maintien d'un bon état de santé physique, mental et social.

La prévention secondaire visant à agir au tout début de la maladie afin d'en limiter l'évolution ou d'en faire disparaître les facteurs de risque (souffrances physiques et mentales).

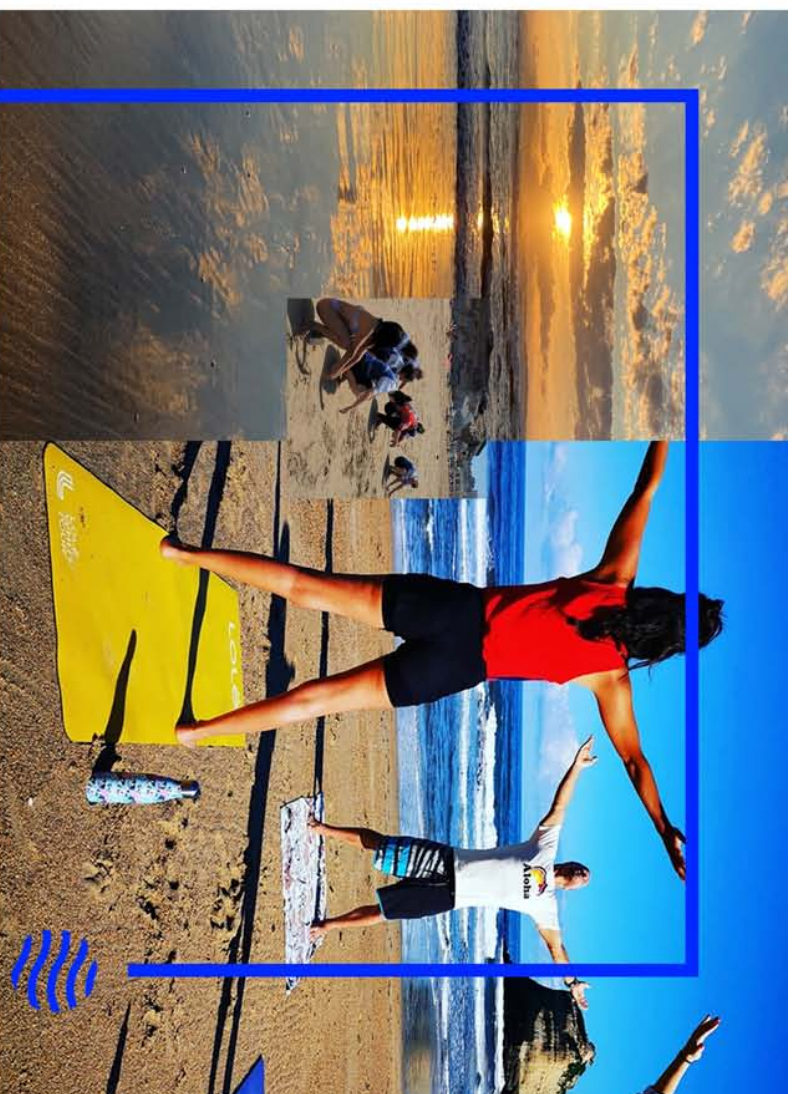
La prévention tertiaire pour les patients atteints de maladies chroniques reconnues en affection longue durée (ALD) consiste lorsque la maladie est installée, à réduire l'aggravation, les complications, invalidités ou rechutes.

« J'AI COMMENCÉ À DÉVELOPPER DES ATELIERS D'ÉVAL CORPOREL (SPORT SANTÉ) EN 2004 EN PARALLÈLE DES STAGES DE SURF. À LA DEMANDE D'ÉDUCATEURS SPÉCIALISÉS. LES RÉSULTATS SUR LES ADOLESCENTS ET LES ADULTES ONT ÉTÉ TRÈS ENCOURAGEANTS. »

* En 2020, après déjà 20 ans d'actions d'éducation à la santé par le surf, Jeff BERNARD valide le diplôme d'Accompagnateur en Sport Santé (DASS) délivré par le Collège Européen du Sport Santé situé à Biarritz. Côte sport, Jeff Bernard est diplômé d'un Brevet d'État surf 2^{ème} degré, d'une formation Sport Santé. Il est également instructeur en Kungfu traditionnel. Une source de connaissance et une pratique du corps et du mental centrée dans son processus de santé.



COLLÈGE
Européen
Sport Santé



sportsanteocean.fr

UNE RENCONTRE COMMUNALE, UN MOMENT ENRICHISSANT

JEFF BERNARD est passionné d'Océan. Moniteur de Surf, formateur environnement et chroniqueur pour Radio France, il œuvre depuis 20 ans par ses actions éducatives pour la protection des Océans et du littoral.

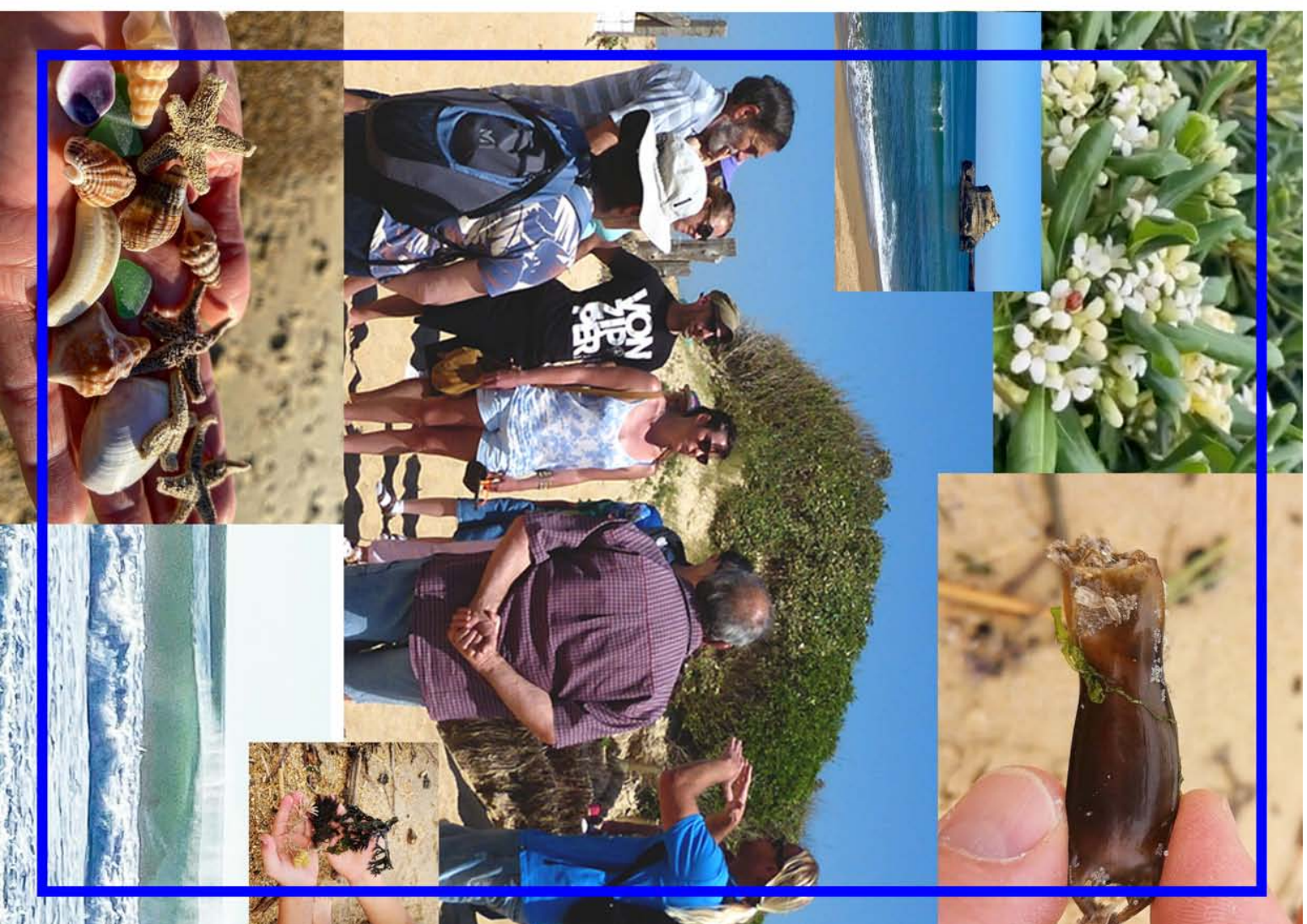
JEFF est passionné par cette thématique qu'il diffuse depuis 2005 face à des publics très diversifiés : écoles, université, entreprises, familles, associations...

VOUS DÉCOUVREZ LA BEAUTÉ DE LA PLAGE
EN VOYAGEANT DE SA RICHESSE À SA FRAGILITÉ.

Chaque séance reste très interactive et laisse la place aux échanges sans perturber le pilote de la séance environnement. L'intention est de réveiller les consciences sans culpabiliser et donner un souffle positif à l'action à mener tous ensemble. La plage est devenue depuis de longues années sa salle de classe préférée.



BIARRITZ SURF OCEAN



i INFORMATIONS UTILES



L'APPLI KAILIO : LES INFORMATIONS UTILES SUR LES PLAGES

Avant d'aller se baigner ou d'aller surfer, nous vous conseillons vivement de télécharger l'application Kailio. Elle vous donne chaque jour accès à différentes données sur toutes les plages de la Côte Basque :

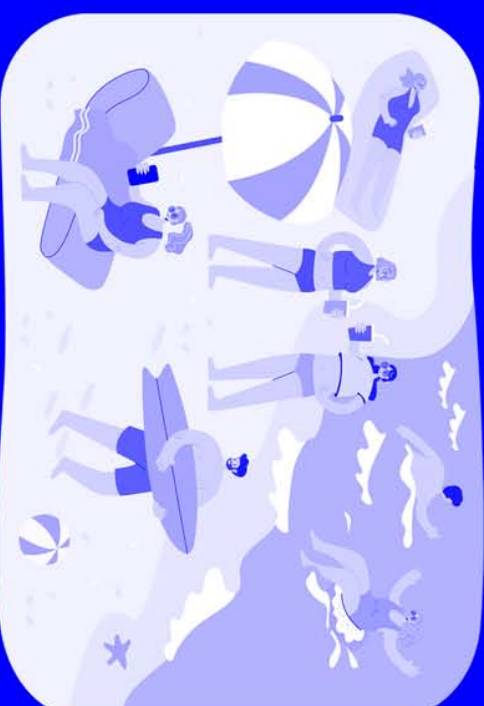
- La couleur du drapeau
- La météo du jour
- Les indications locales de vent, de vagues et de marées
- Les horaires de surveillance
- L'accessibilité
- Les services pratiques (petite restauration, clubs nautiques, etc...)

Les infos sont actualisées tout au long de la journée. L'appli indispensable !



TOURISME.BIARRITZ.FR : LE SITE DE L'OFFICE DE TOURISME DE BIARRITZ.
Tout au long de l'année, la ville de Biarritz est rythmée par de nombreux spectacles et de nombreuses animations.
Une mine de renseignements utiles sur tout ce que la ville pourra vous offrir.

UN PEU DE LANGUE BASQUE



LANGUE BASQUE : Euskara

BONJOUR : Egun on

BON APRÈS MIDI : Arratsalde on

MERCI : Mil Esker

DE RIEN : Deuseitaz

AU REVOIR : Ikus arte

EMBRONNEMENT : Ingurunea

LA PLAGE : Hondartza

UN COQUILLAGE : Oskol bat

UNE ALGUE : Alga bat

UN OISEAU : Xori bat

UN POISSON : Arrain bat

UNE VAGUE : Uhaina bat

LE SABLE : Harea

LE LITTORAL : Kostaldea

LA LAISSE DE MER : Itsas Lerroa



Le Pays basque (Euskal Herria) est situé à cheval entre la France et l'Espagne.
Le Pays basque Nord ou Iparralde et le Pays basque Sud ou Hegoalde.
Le nord et le sud du Pays basque partagent une langue (le basque, euskara) et une culture communes.

Le Pays Basque est divisé en 7 provinces:
- 3 en France : le Labourd, la Basse-Navarre et la Soule.

- 4 en Espagne : Alava, Guipuscoa, Biscaye et la Navarre

Superficie : 20500 KM²

Population : 3 millions

Sports : la pelote basque, le rugby, la force basque, le surf...



BIARRITZ SURF OCEAN

ÉCOLE DE SURF
PLAGE DU MIRAMAR

MICE (ENTREPRISES)/PARTICULIERS/ ASSOCIATIONS...



- >> COURS COLLECTIFS
SURF/BODYBOARD
- >> COURS INDIVIDUELS
SURF / STAND UP PADDLE
- >> LOCATION
SURF/STAND UP PADDLE
BODYBOARD
- >> DÉCOUVERTE ENVRONNEMENT
«RACONTE MOI LA PLAGE»
- >> BIEN-ÊTRE, SANTÉ
SÉANCES «SPORT SANTÉ OCÉAN»

LE SITE >> biarritzsurfoccean.com

L'INSTA >> [@biarritzsurfoccean](https://www.instagram.com/biarritzsurfoccean)

LE TEL >> 06 84 20 65 46

LE MAIL >> contact@biarritzsurfoccean.com

IKUS ARTE MILESKER





« MON ÉNERGIE ET MA SOURCE SE TROUVENT AU BORD DE L'EAU...
J'ESSAYE DANS CHACUNE DE MES SÉANCES DE REPLACER
LE SURF AU SERVICE D'UNE CONNAISSANCE GLOBALE DE NOTRE
PRÉCIEUX LITTORAL. » JEFF BERNARD



SURFEZ AUSSI EN LIGNE SUR
BIARRITZSURFOCEAN.COM