

Surfe à ton niveau Surf at your level



- Tu es débutant You are a beginner**
- Reste dans les mousses ou les petites vagues - Stay in foams and little waves
 - Utilise une planche en mousse - Use a foamboard
 - Ne surfe pas dans les rouleaux de bord - Do not surf in shore break
 - Protège ta tête en cas de chute - Protect your head if you fall

Ne panique pas si tu es pris par le courant

Do not panic if you are in current



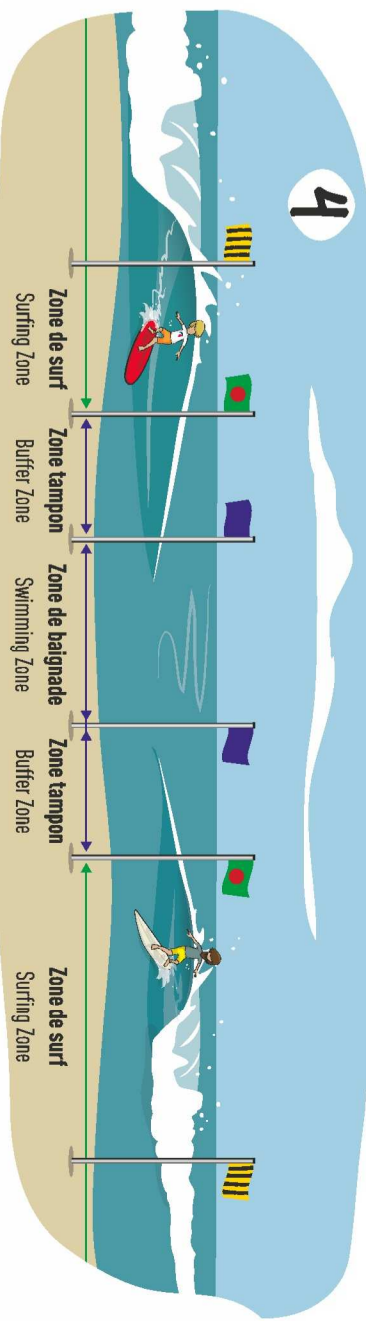
- N'essaie pas de revenir au bord à la nage - Do not try to go back on the beach swimming
- Reste sur ta planche - Stay on your surfboard
- Agite les bras pour alerter les secours - Shake your arms to aware lifeguards



- ## Surfe malin Be smart
- Choisis des vagues adaptées à ton niveau Choose waves regarding your level
 - Choisis des spots peu fréquentés Choose unfrequented spots
 - Ne surfe jamais par temps d'orage Never surf during thunderstorm
 - Protège-toi du soleil Protect yourself from sun
 - Utilise de la crème solaire Use sunscreen

Respecte les zones de baignade

Respect swimming zones



Respecte les règles de priorité et de convivialité

Respect priority and friendliness rules

Règles de base : 1 vague, 1 surfeur - Basic rule: one wave, one surfer

- Le surfeur le plus à l'intérieur du déferlement est prioritaire The surfer the closest to peak has the priority
- Ne pars pas sur une vague s'il y a quelqu'un devant Do not take the wave if there is someone on it
- Ne lâche pas ta planche en faisant des « canards Do not let your surfboard aside while ducking
- Evite les collisions; contourne la zone de déferlement pour te rendre au large Avoid collision; paddle out beyond the break



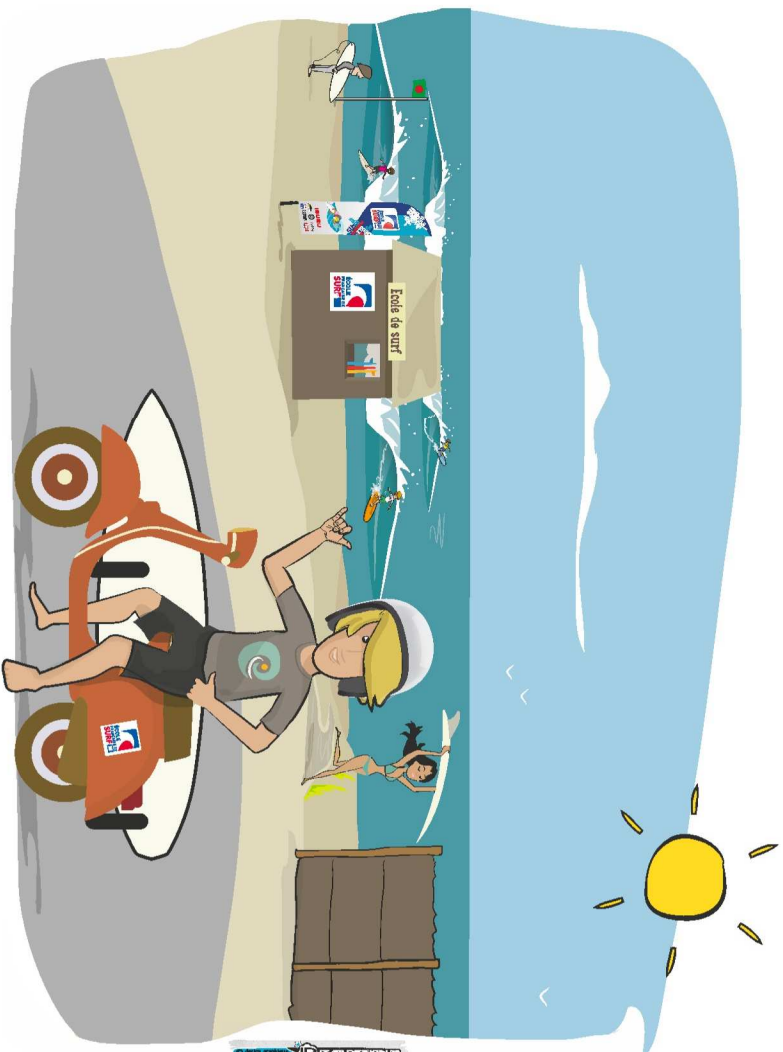
Réussis ton take off avec les écoles de surf labellisées FFS
www.ecolefrancaisedesurf.fr



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

 Fédération Française de Surf

 @surfrfrance



N° de secours :

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

5 RÉGLES POUR SURFER EN TOUTE SÉCURITÉ



ISUZU

RMC

DREXALINE

