



Shawn « Barney » Barron se prépare à encaisser son wipe-out avec style.

© Cazeneuve

**Sur les spots de reef**, il vaut mieux tomber à plat. Sortez de la vague avant d'arriver là où il n'y a plus de fond. Evitez de continuer tout droit avec la mousse quand la vague ferme car vous risquez de vous retrouver sur du récif à fleur d'eau. Pour vous en sortir, vous n'aurez d'autre choix que de vous mettre debout sur le reef (d'où l'intérêt des chaussons) pour passer par-dessus les vagues. Il arrive que l'eau soit si peu profonde qu'on ne peut même plus ramer sans que les dérivés ne frottent sur les rochers...

**Sous l'eau après une chute.** Il ne faut surtout pas paniquer. Il est primordial d'économiser son énergie. Laissez-vous faire jusqu'à ce que les turbulences diminuent puis remontez calmement en faisant des mouvements de brasse qui sont plus efficaces que des battements de pieds. Quand on se fait secouer sous l'eau, on ne sait plus toujours vers où se situe la surface : il faut ouvrir les yeux et se diriger vers la lumière. Ne tardez pas trop à remonter car une deuxième vague arrive et il faut prendre une bouffée d'oxygène avant de replonger. Il peut arriver de rester sous l'eau le temps que deux (voire trois) vagues nous passent dessus. C'est la hantise de tous les surfeurs qui cherchent à améliorer leurs performances en apnée pour faire face à de telles situations. Mais le temps qu'on passe à retenir sa respiration sous l'eau immobile dans une piscine n'a rien à voir avec celui qu'on peut supporter immergé après un wipe-out. **Se faire brasser, rester plaqué au fond et avoir du mal à remonter à la surface est angoissant et une petite dizaine de secondes passées sous une vague semble une éternité.** Des lifeguards hawaïens s'entraînent à marcher avec une lourde pierre sous l'eau pour s'habituer à l'effort en apnée. Exercez-vous plutôt à faire des longueurs à la nage sous l'eau pour vous sentir plus à l'aise.



#### ATTENTION

Quand vous remontez à la surface, gardez en tête que la planche n'est jamais loin et qu'elle peut vous retomber dessus ou revenir rapidement vers vous par retour de leash. Remontez avec une main en avant pour retenir la planche et une main devant les yeux.

**Après une chute ne restez pas au niveau de la zone d'impact.** Il est parfois plus sage de regagner le bord en prenant une mousse que de s'évertuer à regagner le large en risquant de prendre une nouvelle série dessus alors qu'on est exténué.