

LA SURF THERAPIE

Un concept développé par Hina Surf

Hélène Rouault
Responsable de l'Ecole de Surf
de Saint-Malo

&

Journée régionale alimentation nutrition
CAPPS
Bretagne - 4^{ème} édition



CONCEPT de Surf Thérapie

Définition : « La surf thérapie, appelée aussi surf santé en France, peut se définir comme la pratique structurée du surf, seul ou en groupe, afin d'améliorer son bien-être psychologique, physique et psychosocial »

- Comme toute thérapie, cela s'adresse à une **personne (Lambda)** ou à une **structure spécialisée (Structure, organisme)**, ou à un **public demandeur** qui ne cherchera pas dans cette discipline l'aspect sportif ou la performance comme première objectif mais plutôt un soin combinant le plaisir de la glisse et les bienfaits de la pratique en bord de mer (thalassothérapie).
- Le surf thérapie ne se limite pas à une pratique sur une planche de surf, puisqu'il inclut d'autres supports tels que le stand up paddle, le bodyboard, le bodysurf.
- La clé de ce bien-être est propre à chacun : prendre plaisir dans la pratique, se dépasser en se lançant un nouveau défi, créer du lien social en partageant des expériences. L'école un lieu de socialisation et de mise en lumière. C'est valorisant de SURFER ! « Whaou !! »
- La surf thérapie, un outil innovant de réhabilitation psychosociale en faveur de la santé mentale et une activité physique finalement « addictive ». ATTENTION, aussi !

Les Bienfaits

L'espace Mer dans sa globalité

-L'EAU / le sable/
les odeurs/le jeu/les
sensations/ le cadre
du souvenir, chez les
enfants, les adultes ,
les personnes âgés.

SOUVENIRS...

Physiologique

-La zone d'impact/ Zone des
embruns
-Se dégage de substances
(Oligo-élément)
-l'adrénaline,
-la notion de plaisir, de
bien-être ...de la glisse !

BIEN-

ÊTRE...

Physique :

-Les Sens: sensori-
moteur/ olfactif /visuel
(sens en exergues)
-Être porté, légèreté
face un handicap moteur
...
-Proprioception/Equilibre
-Coordination
-Postures

CAPABLE DE...

Social :

-Lieu public, accueillir des
personnes dites
différentes face à des
personnes dites normales
-Ouverture vers l'autre
-Montrer à la société

VALORISANT...

Psychologique

-Être présent, Être encré dans
l'élément,
-Lâcher-prise
-Frustration : la vague n'est pas
toujours la même, il faut observé,
s'adapté et respecté les règles
(Publics Borderline +++)
-Défoulement physique/une violence
extériorisée dans les vagues,
-Compréhension de l'élément
-Observer / s'adapter / respecter
les règles: glisser avec le corps,
jouer avec l'élément,
-Apaisement: oublier, décompresser,
se sentir bien
-Valorisation : Activité « Extra-Ordinaire »

PLAISIR ...

Les Différents Types de Handicap



Les Différents Types de Structures

Etablissements Médico-Sociaux

- EHPAD
- Foyer de vie
- Foyer d'hébergement
- MAS
- FAM
- SAJ
- SAMSAH
- ITEP

Etablissements Sociaux

- MECS
- CHRS
- Lieux de Vie
- MJC

Etablissements Hospitaliers

- Hôpitaux de jour
(Enfants/Adultes)
- Service d'Addictologie
- Service de psychiatrie
- Service de rééducation
fonctionnelle











Hina Surf_ Surf thérapie

























Hina Surf_ Surf thérapie





Hina Surf _ Surf thérapie