



**1** Hélène Rouault a créé Hina surf, une école qui pratique la thérapie par le surf, à Saint-Malo.

**2** Au programme du groupe de l'hôpital de jour : exercices de body surf sur le sable.

**3** et **5** Allongés sur leur planche, Adonis, 9 ans, et Malonn, 8 ans, reproduisent les démonstrations d'Hélène. De quoi permettre à Adonis de réussir, juste après, à surfer sur la même vague qu'elle.

**4** Venus avec l'Association pour l'hébergement et l'accompagnement des personnes handicapées (Alaph), Olivier Mainguy et Frédéric Haouissé sont heureux de réussir à transporter deux planches de surf jusqu'à l'eau.

## SANTÉ Le surf, une thérapie par les vagues

Dans la cité corsaire, l'école de surf Hina propose des cours à des personnes vulnérables. Une méthode que la médecine commence à intégrer comme soin d'appoint.

« **HÉLÈNE, REGARDE !** » Olivier Mainguy esquisse un large sourire après s'être longuement concentré. Le presque quadragénaire est parvenu à se mettre à genoux sur sa planche, parcourant une vague venue s'écraser sur la plage de Rochebonne, à Saint-Malo (Ille-et-Vilaine). La cinquième séance de surf thérapie pratiquée sous un soleil de plomb aura apporté son lot d'émotions aux trois résidents rennais de l'Association pour l'hébergement et l'accompagnement des personnes handicapées (Alaph), dont Olivier fait partie. « Certains se mettent allongés, d'autres debout. Cela dépend de la capacité de chacun. L'important est qu'ils découvrent le plaisir de la glisse », explique Hélène Rouault, la monitrice au teint hâlé à l'origine de l'activité.

La fondatrice de l'école Hina surf a compris le parti original qu'elle pouvait tirer de son sport favori durant ses dix années d'éducatrice spécialisée à la

Protection de l'enfance dans la région de Saint-Malo, où elle accompagnait des jeunes de 3 à 18 ans placés. « J'ai commencé à monter des projets glisse et à organiser des week-ends surf. J'ai aussitôt vu les bienfaits : la mer permettait d'éviter la confrontation avec l'enfant », se souvient l'ex-joueuse de volley-ball de haut niveau et coach.

### Addictions et stress post-traumatique

Son brevet d'État de monitrice en poche après un changement de cap, elle crée son club en 2017, et y développe le surf « thérapeutique ». Une vague venue des États-Unis, comme souvent, où elle a d'abord été mise en place à partir des années 2010 pour apporter un peu de réconfort, entre autres, aux vétérans de guerre victimes du syndrome de stress post-traumatique. En France, plusieurs établissements de santé (cliniques, centres de thalasso), notamment sur le littoral atlantique, intègrent



la discipline dans les soins des maladies psychiques ou la rééducation de personnes handicapées. À Saint-Malo, Hélène Rouault accueille des publics fragiles issus aussi bien de l'Ehpad de Dol-de-Bretagne que d'un service d'addictologie de Rennes. L'option santé représente 40 % de son temps à Hina surf, le reste étant consacré à des cours classiques. « Le surf, et notamment les vagues, peuvent largement contribuer à améliorer la confiance en soi », argumente l'ancienne compétitrice de 44 ans, les yeux rivés sur la mer calme depuis son local haut perché.

### « Se réapproprier un corps dévalorisé »

Malonn, 8 ans, et Adonis, 9 ans, arrivent de l'hôpital de la ville avec leurs encadrantes pour une séance de glisse. Les deux enfants ont des difficultés d'attention. Après une observation des conditions météo et un entraînement sur le sable comprenant un rappel des règles de sécurité, les garçons barbouillés de crème solaire suivent Hélène Rouault dans l'eau. Comme Malonn, Adonis réussit à poser ses deux jambes sur la planche. « Le surf, j'adore », lâche-t-il, en atterrissant sur le rivage. Les infirmières encadrant les deux gamins apprécient à leur juste valeur ces petites victoires, qui feront autant d'histoires à raconter après les séances. « Nous



## Les recettes du succès

### Un complément thérapeutique

La médecine commence à documenter les bienfaits des thérapies marines sur la santé mentale quand elles accompagnent une prise en charge médicale.

### Une formation spécialisée

Le cursus, suivi par la créatrice de l'école, garantit une bonne connaissance des publics fragiles.

### Un accueil au cas par cas

Un programme adapté aux possibilités de chacun permet de se lancer sans crainte sur une planche.

sommes là pour les accompagner avec leur famille dans leur construction et leur vie, témoigne l'une d'elles, Gwenaëlle Devigne. Et la vie, ça se passe dehors, pas dans nos murs. »

La discipline gagne en popularité d'année en année. Aux États-Unis, un nombre croissant de publications scientifiques\* évoquent ses bienfaits lorsqu'elle vient en complément de soins. En Bretagne, grâce au bouche-à-oreille, Hina surf bénéficie de cet engouement. Services de rééducation ou associations de femmes victimes de violences conjugales, notamment, de nouvelles institutions s'orientent vers la structure. « Ma plus vieille surfeuse a 87 ans », s'amuse Hélène Rouault qui compte aussi, parmi ses élèves, un jeune privé de l'usage de son bras, désormais capable de monter sur la planche.

Pour les résidents rennais de l'Alaph, cette initiation au surf offre « l'occasion de se réapproprier un corps dévalorisé », explique Sébastien Casanova, leur animateur socio-éducatif. Sabrina Godfroy renchérit, elle qui apprécie tant de se sentir « libérée » au contact de la mer. « Comme si les vagues nous ramenaient à la vie et gommeaient les tracas du quotidien ». Allongée sur la planche, elle se prépare. La Manche n'attend plus qu'elle. ■ **Manon Boquen**, photos **Benoît Michaëly** pour *Le Pèlerin*

\* [bit.ly/surftherapy-bibliography](http://bit.ly/surftherapy-bibliography)