Le corps du surfeur

Tony Bertrand

02/02/2026

Table des matières

Introduction **8**

Chapitre 1 : Le surf, une endurance asymétrique **18**
1.1- Sortir du mythe du surf “loisir cool” 18
1.2- Le surf vu depuis ton corps, pas depuis la plage . . 19
1.3- Un sport d’endurance déguisé 20
1.4- Pourquoi j’insiste sur “asymétrique” 21
1.5- Une fatigue qui ne dit pas son nom 22
1.6- Pourquoi tes articulations encaissent plus que tes muscles 23
1.7- Pourquoi certains surfeurs “encaissent tout”... jusqu’au jour où ça casse 25
1.8- Comment reconnaître que ton corps subit une endurance asymétrique 26
1.9- Conséquences pratiques : changer ton regard dès maintenant 27

Chapitre 2 : Cartographie du corps du surfeur **28**
2.2- La ceinture scapulaire : le moteur de la rame . . . 28
2.3- La colonne vertébrale : l’axe que tu dois apprendre à contrôler 28
2.4- La ceinture pelvienne : le centre mécanique de ton surf 28
2.5- Les hanches : le pivot stratégique entre tronc et jambes 28
2.6- Les genoux : charnières sous pression 28
2.7- Les chevilles : liaison critique entre toi et la planche 29
2.8- Comment ces zones se coordonnent dans la rame . 29
2.9- Comment ces zones se coordonnent dans le take-off 29

2.10- Comment ces zones se coordonnent dans la glisse debout 29
2.11- Lire ton corps dans la vague : quelques repères simples 29

Chapitre 3 : Biomécanique de la rame et de la position couchée 29
3.2- L'extension lombaire prolongée : ce que ton bas du dos encaisse vraiment 29
3.3- Engagement des épaules : pourquoi la rame est exigeante et souvent « sale » 29
3.4- Le rôle central du tronc : le « plancher stable » de ta rame 30
3.5- La nuque : le maillon discret mais sursollicité . . . 30
3.6- La respiration : l'oubli qui change tout 30
3.7- Pourquoi le combo rame + position couchée fabrique autant de douleurs 30
3.8- Pourquoi ces douleurs sont si fréquentes... mais pas une fatalité 30

Chapitre 4 : Biomécanique du take-off et de la mise en appui 30
4.2- Dérouler la séquence : du dernier coup de rame au premier appui stable 30
4.3- Le transfert de poids : de la rame au rail 30
4.4- Asymétries entre jambe avant et jambe arrière . . . 30
4.5- Le rôle du tronc : le centre de contrôle pendant la transition 31
4.6- Les poignets : petits segments, gros enjeux 31
4.7- Où les failles techniques se transforment en douleurs 31
4.8- Repérer tes limites physiques à partir de ton take-off 31
4.9- Traduire cette biomécanique en progrès concrets . 31

Chapitre 5 : Biomécanique des manœuvres et de la lecture de vague 31
5.2- Le rôle des articulations dans la trajectoire : ce qui se passe vraiment sous tes pieds 31
5.3- Chevilles et genoux : la base silencieuse de tes appuis 31
5.4- Hanches et tronc : l'axe qui donne la direction et la puissance 31
5.5- Bottom turn : le virage qui conditionne tout le reste 32
5.6- Top turn et roller : finir le virage sans casser la mécanique 32

5.7- Cutback : organiser une grande rotation sans exploser les genoux 32
5.8- Ajustements fins : petits changements de direction, grands enjeux pour tes articulations 32
5.9- Lecture de vague, timing et mouvement : un seul et même système 32
5.10- Stabilité dynamique : rester solide dans le chaos . 32
5.11- Comment repérer tes limites biomécaniques dans tes manœuvres 32
5.12- Lier mobilité, stabilité et timing à ta progression réelle 32

Chapitre 6 : Les principaux maillons faibles du surfeur 33
6.2- Les épaules : le moteur fragile de la rame 33
6.3- Lombaires : quand la planche réclame une extension que ton dos n'a pas 33
6.4- Hanches : l'articulation discrète qui décide de la qualité de tes appuis 33
6.5- Genoux : charnières prises en sandwich entre hanches et chevilles 33
6.6- Chevilles : filtres sensoriels et amortisseurs sous-estimés 33
6.7- Nuque : le prix caché de la vigilance permanente . 33
6.8- Comment les maillons faibles se combinent : les schémas typiques du surfeur 33
6.9- Ce que tu peux déjà commencer à observer sur toi . 33

Chapitre 7 : Évaluer son propre corps de surfeur 34
7.2 - Comment utiliser cette grille d'auto-évaluation . . 34
7.3 - Tests de mobilité vraiment utiles pour le surf . . . 34
7.4 - Endurance spécifique : ce que ton corps raconte vraiment dans l'eau 34
7.5 - Repérer tes asymétries : ton surf n'est pas symétrique, ton corps non plus 34
7.6 - Indicateurs simples que ton corps en a trop (ou mal) pris 34
7.7 - Rassembler tes résultats : dessiner ton profil de surfeur 34
7.8 - Classer tes priorités : par où commencer pour ton corps 34
7.9 - Comment refaire ce bilan sans te prendre la tête . 35
7.10 - Ce que tu peux faire dès maintenant avec ce que tu as appris 35

Chapitre 8 : Construire une endurance spécifique à la rame 35
8.2- Les quatre piliers de l'endurance de rame 35
8.3- Respecter la réalité des sessions : les blocs d'efforts intermittents 35
8.4- Construire la base : endurance de rame à intensité modérée 35
8.5- Simuler les séries et les changements de rythme . . 35
8.6- Travailler les « sprints de rame » répétés 35
8.7- L'endurance posturale : tenir ta position sans te détruire le dos 35
8.8- Travailler la respiration pour mieux récupérer . . . 36
8.9- Combiner épaules, tronc et chaîne postérieure dans un même cadre 36
8.10- Adapter la charge à ton niveau et à tes sessions . 36
8.11- Respecter la fatigue, éviter la blessure 36
8.12- Exemples de semaines types selon ton profil . . . 36
8.13- Faire le lien avec tes sensations sur l'eau 36

Chapitre 9 : Renforcer le tronc comme centre de contrôle 36
2.9- Comprendre le tronc du surfeur : plus qu'une histoire d'abdos 36
3.9- Le lien direct entre ton tronc et ta planche 36
4.9- Les erreurs fréquentes quand on "renforce le tronc" 37
5.9- Gainage dynamique : stabiliser sans se figer 37
6.9- Rotations contrôlées : apprendre à tourner sans se tordre 37
7.9- Transfert de forces : faire passer la puissance jusqu'à la planche 37
8.9- Construire un tronc endurant : logique de progression 37
9.9- Comment intégrer le travail du tronc à ta semaine de surf 37
10.9- Ce que tu dois retenir pour ton surf 37

Chapitre 10 : Mobilité ciblée pour un surf fluide et durable 37
10.2- Mobilité vs souplesse : ce que tu dois vraiment viser 37
10.3- Principes pour un travail de mobilité intelligent . 38
10.4- Épaules : libérer la rame sans massacrer le bas du dos 38
10.5- Colonne thoracique : mieux tourner, mieux respirer, moins tirer dans le dos 38

10.6- Hanches : le centre de tes appuis et de tes transitions 38
10.7- Chevilles : la base de tes appuis, souvent négligée 38
10.8- Comment structurer ta mobilité dans une semaine de surf 38
10.9- Éviter les pièges des étirements génériques 38
10.10- Relier ta mobilité à des sensations concrètes sur la vague 38
10.11- La mobilité comme assurance long terme pour ton surf 39

Chapitre 11 : Force fonctionnelle et asymétrie maîtrisée 39
11.2- Ce que veut vraiment dire “force fonctionnelle” pour un surfeur 39
11.3- Pourquoi le travail unilatéral est indispensable au surfeur 39
11.4- Travailler dans les angles réels du surf, pas dans des positions idéales 39
11.5- La rotation : le lien oublié entre tes appuis et ta planche 39
11.6- Le rôle central du travail excentrique : encaisser avant de pousser 39
11.7- Encadrer et utiliser tes asymétries : une stratégie, pas un défaut 39
11.8- Exemples concrets de chaînes à renforcer pour le surf 40
11.9- Construire une progression réaliste : du contrôle au transfert 40
11.10- Garder le lien avec l’eau : comment savoir si ton travail paie 40

Chapitre 12 : Stratégies anti-blessures pour sessions et saisons 40
12.2- Une session commence bien avant d’entrer dans l’eau 40
12.3- Gérer la fatigue pendant la session : ce qui te blesse, ce n’est pas la vague, c’est ce qui se passe après 40
12.4- Construire une progression de volume de surf qui ne te casse pas 40
12.5- Récupération intelligente : ce que tu fais après compte autant que la session 40
12.6- Les signaux qui imposent une adaptation immédiate 41

12.7- Relier tout ça à ton quotidien de surfeur 41
12.8- Garder la main sur ta longévité de surfeur 41

Chapitre 13 : Organiser sa semaine d'entraînement autour des vagues 41
13.2- Les briques de base de ta semaine de surfeur . . . 41
13.3- Organiser tes journées : logique "jour surf" vs "jour sans surf" 41
13.4- Trois modèles de semaine selon ta fréquence de surf 41
13.5- Construire ta semaine en partant des prévisions de houle 41
13.6- Intégrer la préparation physique quand tu travailles à temps plein 41
13.7- Rôle de la mobilité au jour le jour 42
13.8- Ajuster en fonction des saisons : hiver chargé, été plus calme 42
13.9- Gérer la fatigue, les signaux d'alerte et les semaines "pleines" 42
13.10- Exemple concret : trois profils de surfeurs et leur semaine 42
13.11- Comment créer ton propre modèle sans te compliquer la vie 42

Chapitre 14 : Adapter son corps aux différentes conditions de surf 42
14.2- Adapter ton corps au type de vagues 42
14.3- Température de l'eau et du l'air : ce que ton corps paye vraiment 42
14.4- Matériel : comment planche et combinaison modifient ton corps 42
14.5- Durée prévue de la session : ce que tu changes vraiment 43
14.6- Adapter ton échauffement aux conditions du jour . 43
14.7- Ajuster ton focus physique pendant la session . . 43
14.8- Exemples concrets de scénarios et d'ajustements . 43
14.9- Créer ta propre "checklist conditions → corps" . . 43

Chapitre 15 : Vie quotidienne, récupération et longévité du surfeur 43
15.2- Le sommeil : ton premier "boost" de performance et d'anti-blessure 43
15.3- Posture quotidienne : ce que ton corps répète, il le renforce 43

15.4- Travail, stress et charge globale : ne pas confondre “fatigue” et “manque de condition” 44
15.5- Nutrition de base pour surfeur : mettre de l’essence correcte dans le moteur 44
15.6- Auto-soins : entretenir son corps comme on entretient son matériel 44
15.7- Routines quotidiennes minimales pour durer . . . 44
15.8- Vie sociale, alcool, soirées : où mettre le curseur pour durer 44
15.9- Penser en saisons et en années, pas seulement en sessions 44

Introduction

Ce livre ne parle pas de « se mettre en forme pour l'été ».
Il parle de continuer à surfer quand les autres commencent à lever le pied.
Il parle de rentrer de l'eau fatigué, vidé, mais pas fracassé.
Il parle de ce moment où tu comprends que si tu veux progresser longtemps, ton corps doit suivre.

Si tu tiens ce livre entre les mains, je parie que tu as déjà senti au moins une de ces choses :

- Les épaules qui chauffent au bout de vingt minutes de rame, même quand les vagues sont parfaites.
- Le bas du dos qui tire pendant les jours de swell consécutifs.
- Le genou avant un peu instable, mais « ça passe », alors tu continues.
- Les avant-bras qui se tétanisent sur un long paddle-out.
- Ou simplement cette sensation étrange : tu aimes de plus en plus le surf, mais ton corps, lui, a l'air de moins en moins d'accord.

Je m'appelle Tony Bertrand, je suis coach et j'accompagne des surfeurs depuis des années. J'ai vu la même histoire se répéter encore et encore : au début, le surf c'est surtout du plaisir brut. Tu prends n'importe quelle board, n'importe quelle combi, tu te jettes à l'eau sans échauffement, tu peux enchaîner trois sessions dans la journée, tu manges ce que tu veux, tu récupères comme par magie.

Et puis, sans prévenir, le surf commence à te présenter l'addition.

Pas une blessure spectaculaire forcément. Souvent, c'est une petite douleur qui s'installe. Une épaule qui ne récupère plus vraiment. Un coude qui devient capricieux. Un dos qui se raidit. Un cou qui se bloque une fois, deux fois. Un poignet qui se plaint à chaque canard.

Tu te dis que ça va passer. Tu fais un peu de repos, tu prends un anti-inflammatoire, tu « fais attention » quelques jours. Tu changes de planche en pensant que ça va régler le problème. Mais à chaque retour à l'eau sérieux, la même douleur revient. Ou une autre, juste à côté.

C'est souvent à ce moment-là que les surfeurs commencent à

taper « programme musculation surf » sur internet.

Et c’est là que les ennuis commencent vraiment.

Ce que le surf fait réellement à ton corps

Le surf n’est pas juste un sport « fun » où tu brûles des calories en jouant dans l’eau.
C’est une discipline d’endurance asymétrique, exigeante, répétitive, qui sollicite les mêmes structures encore et encore, dans les mêmes orientations.

Quand tu rames, tu es couché, tête relevée, colonne en extension, épaules en rotation vers l’intérieur et vers le haut. Tu répètes ce mouvement des centaines, parfois des milliers de fois par session.

Quand tu surfes, tu es en appui sur une jambe avant et une jambe arrière qui n’ont ni le même rôle, ni le même angle, ni les mêmes contraintes. Tu tournes beaucoup plus d’un côté que de l’autre. Tu pousses plus avec une hanche qu’avec l’autre. Tu charges toujours le même pied devant, le même derrière.

Ce n’est pas un « défaut ». C’est comme ça que le surf fonctionne.

Le problème, ce n’est pas l’asymétrie en elle-même.
Le problème, c’est une asymétrie que tu ne maîtrises pas, que tu subis.

Le corps du surfeur, ce n’est pas une collection de muscles forts et de muscles faibles.
C’est un système où certains éléments sont sur-sollicités, d’autres sous-sollicités, et beaucoup sont laissés au hasard.

Ce livre est né de ce constat simple :
tant que tu continues à voir ton corps comme une addition de muscles à entraîner séparément, tu vas tourner en rond.
À l’inverse, dès que tu commences à le voir comme un système complet, organisé autour de ce que le surf demande réellement, tout change.

Tu arrêtes de t’acharner sur le « renforcement des épaules » en général, et tu t’intéresses à ce que tes épaules font concrètement sur ta planche.
Tu arrêtes de faire des squats parce que « ça fait des cuisses »,

et tu commences à entraîner ton bas du corps dans les angles, les appuis et les transitions qui ressemblent à ton surf.
Tu arrêtes de travailler tes abdos comme si tu préparais une photo de magazine, et tu utilises ton tronc comme un centre de contrôle entre tes bras et tes jambes.

Pourquoi ce que tu as déjà essayé n'a pas vraiment marché

Si tu lis ce livre, tu as peut-être déjà tenté plusieurs approches.

Tu as peut-être fait un peu de musculation « générale » à la salle.
Tu as peut-être suivi un programme « spécial surfeurs » trouvé en ligne, avec des pompes, des tractions, des burpees, des squats sautés, des élastiques.
Tu as peut-être fait du yoga, parce que « le surf c'est mieux quand on est souple ».
Tu as peut-être fait du crossfit, beaucoup de gainage, des circuits intenses, sans lien clair avec tes sensations à l'eau.

Rien de tout ça n'est forcément mauvais.
Ce n'est juste pas assez spécifique, pas assez structuré, pas assez relié à ce que tu vis réellement en surf.

Tu peux être très fort en salle et te cramer au bout de dix minutes de rame.
Tu peux être très « fit » sur le papier et avoir mal au dos à chaque session de plus de deux heures.
Tu peux avoir des cuisses solides et pourtant manquer d'appuis dans les virages, ou perdre ta vitesse dès que la vague devient plus molle.

Souvent, ce qui manque, ce n'est pas la motivation, ni l'envie de bien faire.
Ce qui manque, c'est une cartographie claire de ton corps de surfeur, et un plan qui colle à la réalité de ce que tu fais dans l'eau.

C'est cette cartographie et ce plan que je veux te donner ici.

Le surf, ce n'est pas un effort court

Tu as déjà compté combien de temps tu passes vraiment debout sur ta planche pendant une session d'1h30 ou 2h ?

Si tu additionnes toutes les vagues réellement surfées, tu arrives parfois à quelques minutes de glisse cumulée.
Mais tu as passé plus d'une heure à ramer, à te replacer, à attendre en position couchée, à redémarrer une rame rapide dès que tu vois une série se former.

Le surf, dans la vraie vie, ce n'est pas « 10 secondes de manœuvres explosives ».
C'est :

- De longues périodes de rame à intensité modérée.
- Des accélérations courtes mais intenses pour se placer, passer la barre, partir dans la vague.
- Des phases debout explosives, techniques, demandant beaucoup de contrôle au tronc et aux hanches.
- Des postures tenues en extension (couché sur la planche, tête relevée).
- Une répétition d'appuis asymétriques sur les membres inférieurs.

Ce mélange crée un type d'endurance bien particulier : une endurance asymétrique, répétitive, qui demande autant de solidité que de résistance.

Si tu t'entraînes comme si tu préparais un 10 km en course à pied, tu n'adresses qu'une petite partie du problème.
Si tu t'entraînes comme si tu faisais du sprint pur, pareil.
Si tu te contentes de « faire des muscles », tu rates la façon dont ces muscles s'organisent ensemble dans ce contexte très spécifique.

L'objectif de ce livre, c'est de recoller les morceaux.

Le corps du surfeur comme un système

Quand je parle de « corps du surfeur comme système », je parle de plusieurs niveaux qui interagissent en continu.

Il y a d'abord l'architecture : ta posture globale, la façon dont tu tiens ton buste, où se place ta tête, comment tes épaules et ton bassin s'orientent au repos et en mouvement.

Ensuite, les lignes de force : comment l'effort part d'un endroit, circule à travers ton tronc, et arrive jusqu'à tes membres. Par exemple, comment la force de tes dorsaux et de tes triceps se combine quand tu rames pour faire avancer la planche sans casser ton cou ou ton bas du dos.

Puis, les zones de transition : les épaules, les hanches, la colonne, qui encaissent les changements de direction, les torsions, les accélérations.

Enfin, la répartition des rôles : un bras qui tire plus, une jambe qui pousse plus, un côté du tronc qui se tord plus facilement que l'autre, un pied qui s'ancre mieux dans le tail.

Tout ça ne s'ordonne pas tout seul avec quelques exercices vaguement orientés « surf ».
Ça demande une approche structurée, mais simple à suivre au quotidien.

Dans ce livre, je vais te proposer cette approche, en partant de ce que tu vis dans l'eau, pas de ce que tu es « censé » faire dans une salle de sport.

Ce que tu vas trouver dans ce livre

Je n'ai pas voulu écrire un livre de plus sur « comment être en forme ».
Tu n'as pas besoin de théories floues ni de phrases inspirantes. Tu as besoin de comprendre ton propre corps de surfeur, de voir clairement où sont tes limites actuelles, et de savoir quoi faire, concrètement, pour les repousser sans te casser.

Les premiers chapitres vont poser le décor.

Je vais d'abord décortiquer ce qu'est vraiment le surf du point de vue du corps : un sport d'endurance asymétrique, exigeant pour les articulations, avec des contraintes qu'on retrouve peu ailleurs.

Ensuite, je vais proposer une cartographie du corps du surfeur : comment ton cou, tes épaules, ton tronc, tes hanches, tes genoux, tes chevilles coopèrent (ou non) en rame, en take-off et en manœuvres. Tu verras où se concentrent les forces, où se créent les blocages, où se produisent la plupart des douleurs.

Puis, on rentrera dans le concret :

- Comprendre la biomécanique de la rame et de la position couchée : pourquoi ton cou et tes épaules souffrent parfois, pourquoi ton bas du dos se tend, et ce que tu peux ajuster.
- Décortiquer le take-off et la mise en appui : comment tu passes du couché au debout, ce que font réellement tes poignets, tes coudes, tes hanches, ton tronc et tes pieds dans ces quelques secondes.
- Analyser les manœuvres et la lecture de vague : comment ton corps absorbe, transfère et renvoie les forces à chaque changement de direction, chaque bottom, chaque roller, chaque cutback.

À partir de là, le livre basculera dans l'opérationnel.

Je t'aiderai à identifier tes propres maillons faibles : pas ceux d'un « surfeur théorique », mais les tiens. Ce qui, chez toi, limite ta rame, ton take-off, tes appuis, ta récupération.

Puis tu verras comment construire une endurance spécifique à la rame, comment renforcer ton tronc comme un centre de contrôle, comment travailler ta mobilité pour qu'elle serve réellement ton surf, et comment développer une force fonctionnelle qui respecte l'asymétrie du surf au lieu de la nier.

Enfin, je te montrerai comment organiser tout ça dans la vraie vie :
une semaine d'entraînement autour des vagues, des stratégies anti-blessures avant, pendant et après les sessions, comment adapter ton corps à des conditions très différentes (petit clapot, solide overhead, eau froide, longues périodes de flat), et comment faire en sorte que ce que tu fais hors de l'eau serve ce que tu fais dedans, sans te transformer en esclave de ton planning.

Ce livre n'est pas réservé aux pros

Tu n'as pas besoin d'être sur le Tour mondial pour t'intéresser à ton corps.
Au contraire.

La plupart des surfeurs que j'accompagne ont une vie de famille, un boulot, des contraintes, des horaires, parfois un spot moyen à proximité, parfois une heure de route jusqu'aux vagues. Ils ne vivent pas sur une île tropicale avec des droites parfaites tous les jours.

Ils ont entre 25 et 55 ans, parfois plus. Certains ont commencé le surf tard, d'autres très tôt. Certains surfent depuis vingt ans et découvrent juste maintenant qu'ils ont toujours compensé avec le bas du dos. D'autres se sont mis à l'eau il y a trois ans et sentent déjà que s'ils ne structurent pas un minimum ce qu'ils font hors de l'eau, leur progression va se heurter à un mur.

Tu es peut-être dans un de ces cas :

- Tu surfes dès que tu peux, mais tu as toujours l'impression que ton corps te limite plus que ton envie ou ton engagement.
- Tu sens bien qu'il y a des choses qui coincent, mais tu ne sais pas par où commencer.
- Tu as déjà eu une ou plusieurs blessures liées au surf (ou aggravées par le surf), et tu veux éviter de retomber dans le même piège.
- Tu n'es pas spécialement attiré par la salle de sport, mais tu es prêt à consacrer un peu de temps hors de l'eau si tu comprends vraiment à quoi ça sert, concrètement, sur ta planche.

Si tu te reconnais là-dedans, ce livre est pour toi.

Je ne vais pas te demander de devenir un athlète à plein temps. Je vais t'aider à investir ton énergie là où elle compte le plus pour tes sessions, ta progression et ta longévité.

Comment lire et utiliser ce livre

Tu peux lire ce livre d'une traite pour avoir une vision globale, puis y revenir par morceaux.

Tu peux aussi le prendre comme un manuel d'ajustement permanent de ton corps de surfeur.

Tu lis les chapitres sur la biomécanique, tu observes ce que ça fait résonner chez toi dans l'eau.
Tu te rends compte par exemple que oui, tu relèves beaucoup trop la tête en rame, ou que ton take-off s'organise toujours du même côté et tire sur un poignet précis.
Ensuite, tu vas piocher dans les chapitres plus pratiques pour corriger, renforcer, adapter.

Je t'encouragerai régulièrement à faire le lien entre ce que tu lis et ce que tu sens.

À noter ce qui se passe dans ton corps après une grosse session.
À observer quelle partie de toi fatigue en premier lors d'un trip où tu surfes plusieurs jours d'affilée.
À voir ce qui change quand tu ajoutes deux ou trois habitudes simples à ton quotidien.

Ce livre n'est pas un catalogue d'exercices à suivre les yeux fermés.
C'est une boîte à outils pour que tu comprennes ton propre système et que tu saches l'ajuster au fil du temps.

Pourquoi j'insiste sur la longévité

Le surf est un sport particulier parce qu'il s'inscrit souvent dans la durée.

Tu peux arrêter un sport collectif parce que tu changes de ville, tu peux arrêter la musculation par manque de motivation, mais le surf, quand il t'a vraiment attrapé, c'est différent. Tu peux faire des pauses, mais tu reviens toujours.

Le problème, c'est que le corps, lui, ne revient pas « vierge ».
Il garde les traces des chocs, des chutes, des mauvaises habitudes, des compensations.

La bonne nouvelle, c'est que le corps s'adapte aussi dans l'autre sens.
Il peut redevenir plus tolérant, plus stable, plus endurant, plus coordonné, à condition que tu lui envoies les bons messages.

La longévité du surfeur, ce n'est pas une question abstraite.
C'est : est-ce que tu pourras encore te lever rapidement dans quelques années ?
Est-ce que tu pourras encore ramer une heure sans te demander si ton épaule va tenir ?
Est-ce que tu pourras encaisser un wipe-out violent sans avoir peur que ton dos ou ton genou lâche ?
Est-ce que tu pourras encore progresser techniquement, ou tu vas te contenter de « gérer » ce que tu avais déjà acquis il y a dix ans ?

Tout ce que tu mets en place maintenant, même si c'est modeste, pèse lourd dans la balance pour la suite.

Ce que ce livre ne fera pas à ta place

Je préfère être clair.

Ce livre ne va pas :

- Te transformer en surfeur de haut niveau sans que tu changes quoi que ce soit dans ta vie.
- Remplacer un suivi médical si tu as déjà une blessure sérieuse ou une pathologie lourde.
- Décider à ta place de tes priorités.

En revanche, il va :

- Te donner une vision claire et concrète de ce que le surf demande à ton corps.
- T'aider à identifier rapidement les zones où tu perds de l'efficacité ou où tu prends des risques inutiles.
- Te proposer des stratégies pratiques pour rendre ton corps plus adapté à ton surf, sans te déraciner de ta vie actuelle.

Je t'invite à lire avec un stylo, un carnet, ou au moins l'intention de noter ce qui te parle.
Tu verras probablement des choses que tu fais déjà bien. Tu en verras d'autres qui clochent. Tu verras surtout des points sur lesquels tu peux agir, de façon réaliste, pour que ton corps arrête d'être le facteur limitant de ton surf.

Un dernier mot avant de rentrer dans le vif

Je n'écris pas ce livre pour t'expliquer ce que tu « devrais » faire dans l'absolu.
Je l'écris pour t'aider à faire des choix plus lucides.

Entre tes sessions, ton boulot, ta famille, tes trajets, tu n'as pas des heures infinies à consacrer à ton corps.
Mais tu peux faire beaucoup si tu concentres ton énergie sur ce qui compte vraiment pour un surfeur : ta rame, ton take-off, tes appuis, ta capacité à encaisser, ta faculté à revenir demain ou après-demain sans te traîner.

Tu n'as pas besoin d'être parfait.
Tu as besoin d'être suffisamment préparé pour que ton corps soit un allié dans l'eau, pas un frein.

Si ce livre réussit une chose, j'aimerais que ce soit celle-ci :
que tu commences à regarder ton corps de surfeur non plus

comme un problème à corriger ou comme un objet à « muscler », mais comme un système à comprendre, à ajuster et à entretenir pour durer.

On va commencer par la base :
comprendre en quoi le surf est, avant tout, une endurance asymétrique exigeante pour ton corps.
C’est le point de départ de tout le reste.

Chapitre 1 : Le surf, une endurance asymétrique

1.1- Sortir du mythe du surf “loisir cool”

Si tu lis ce livre, il y a de grandes chances que tu aies déjà entendu cette phrase : “Le surf, c’est du fun, c’est chill, c’est la liberté.”
Sur les réseaux, tu vois surtout des take-offs parfaits, des couchers de soleil, des planches bien alignées sur le sable. Tu croises rarement des épaules en feu, des lombaires raides, des coudes qui grincent, des hanches verrouillées après plusieurs années de pratique.

Je vais être direct : ton corps, lui, ne vit pas le surf comme un loisir cool.
Ton corps vit le surf comme une discipline d’endurance, répétitive, souvent unilatérale, qui ne lui laisse pas vraiment le choix. Il s’adapte. Jusqu’au moment où il ne peut plus compenser.

Si tu as déjà terminé une session avec :

- les trapèzes en béton,
- la nuque raide pendant deux jours,
- la sensation que ton bas du dos est “coincé”,
- une épaule “bizarre” sans savoir d’où ça vient,

alors tu as déjà touché du doigt ce que j’appelle l’endurance asymétrique du surf.

Je veux que ce chapitre te permette de changer de regard.
Pas pour te faire peur.
Pas pour te faire culpabiliser.
Mais pour t’aider à voir ce que ton corps vit vraiment dans l’eau, au-delà de l’image du surf “détente”.

Dès que tu comprends que ton corps gère une charge d’endurance particulière, avec beaucoup de répétitions et beaucoup d’asymétries, tu peux commencer à t’entraîner différemment, à mieux t’organiser, et surtout à durer sans t’abîmer.

C’est tout l’objectif de ce livre, et ce chapitre est la base : te montrer comment le surf te sollicite vraiment, session après session, année après année.

1.2- Le surf vu depuis ton corps, pas depuis la plage

Quand tu regardes une session depuis la plage, tu vois surtout les moments spectaculaires : le take-off, les manœuvres, la série qui arrive.
Mais si on condense ta session vue depuis ton corps, le film ne ressemble pas du tout à ça.

Prenons une session classique de 1 h 30 à 2 h pour un surfeur amateur ou confirmé :

- Tu passes plus de la moitié du temps à ramer, souvent en continu ou avec très peu de pauses.
- Tu attends, en position assise ou couchée, avec la colonne vertébrale dans une posture peu naturelle.
- Tu fais des take-offs répétés, souvent explosifs, sur un appui de jambe toujours identique (goofy ou regular).
- Tu enchaînes quelques manœuvres où ton corps tourne presque toujours dans le même sens, avec la même jambe avant.

Si tu tries par temps réel d'effort, ton surf ressemble plus à une longue séance de rame + quelques efforts explosifs asymétriques, qu'à une suite de "moments fun".

Ton corps s'en fiche que tu aies pris "la vague de ta vie" : lui, il enregistre surtout la quantité de mouvements, les postures, les angles articulaires, les forces, les chocs, la fatigue.

Si on résume simplement :

- C'est long.
- C'est répétitif.
- C'est déséquilibré (un côté du corps fait plus que l'autre).
- Et c'est souvent mal compensé en dehors de l'eau.

C'est exactement ça, l'endurance asymétrique du surf.

Ce qui pose problème, ce n'est pas une session isolée.
C'est le cumul :

- des saisons,
- des petits bobos jamais vraiment réglés,
- des mouvements toujours faits dans le même sens,

- des déséquilibres que tu ne vois pas… jusqu'au moment où ton corps te les met en pleine figure.

Si tu as l'impression de "sortir cassé" de l'eau de plus en plus souvent, ou que certaines zones de ton corps deviennent des points faibles récurrents, c'est rarement une question de chance.
C'est le résultat logique de cette endurance asymétrique ignorée trop longtemps.

Mon but dans ce chapitre, c'est que tu saches reconnaître ces contraintes, que tu puisses mettre des mots dessus, et que tu commences à te dire : "Ok, je vois ce que mon corps encaisse. Maintenant, comment je m'organise avec ça ?"

On va commencer par regarder ton surf comme une discipline d'endurance à part entière.

1.3- Un sport d'endurance déguisé

Tu n'as peut-être jamais pensé au surf comme à un sport d'endurance, parce que tu ne fais pas de footing sur la plage et que tu ne regardes pas ton cardio en direct. Pourtant, si tu observes froidement ce que ton corps fait dans l'eau, tout y ressemble.

Tu enchaînes :

- de longues phases de rame à intensité modérée,
- des accélérations pour partir sur la vague,
- des récupérations partielles entre deux séries.

C'est exactement le profil d'un sport d'endurance avec des variations d'intensité, comme le vélo, le ski de fond ou la course à pied avec des changements de rythme.

Imagine une seule chose : le nombre de coups de rame que tu fais sur une session.
Sans compter précisément, tu peux facilement dépasser les 1 000 mouvements de bras. Sur une grosse session, c'est parfois beaucoup plus.

Ton épaule, ton coude, ton poignet, ta colonne et ta cage thoracique vivent donc une sorte de "marathon aquatique" à chaque fois que tu vas à l'eau.

Même si toi, dans ta tête, tu te dis juste : “Je vais surfer une heure ou deux, c’est cool, je vais me faire plaisir.”

Ce décalage entre ta perception et la réalité mécanique, c’est une des racines des blessures récurrentes en surf.
Tu ne te rends pas compte que tu fais de l’endurance, donc tu ne prépares pas ton corps comme pour un sport d’endurance.

Et encore, je parle ici uniquement de la rame.
On pourrait déjà s’arrêter là pour justifier un entraînement spécifique. Mais le surf ne s’arrête pas à la rame. Il ajoute la partie la plus exigeante : l’explosivité asymétrique.

1.4- Pourquoi j’insiste sur “asymétrique”

En surf, tu n’es presque jamais dans une situation parfaitement symétrique.
Tu as un pied avant, un pied arrière.
Tu as un sens préféré pour tourner.
Tu as un côté du corps qui prend plus de charge que l’autre.

Tu rames certes avec les deux bras, mais :

- tu regardes souvent du même côté,
- tu respires souvent du même côté,
- tu ajustes ta position sur la planche toujours avec le même schéma.

Au take-off, tu poses quasiment toujours la même jambe devant. Tu ne fais pas un coup goofy, un coup regular. Ton corps enregistre donc, session après session, le même schéma moteur :

- la même hanche qui se plie davantage,
- la même cheville avant qui gère l’équilibre,
- la même cheville arrière qui pousse fort,
- la même direction de rotation du tronc,
- la même épaule qui s’ouvre ou se ferme selon ton style.

Imagine ce que ça donne au bout de :

- 5 ans de pratique régulière,
- 10 ans,
- 20 ans.

Tu développes des forces, de la coordination, des réflexes, mais presque toujours dans le même sens. C'est efficace pour ton surf, mais sans travail complémentaire, c'est coûteux pour tes articulations.

Quand je parle d'endurance asymétrique, je parle de ça :

- une charge d'endurance globale,
- portée par des schémas moteurs très répétitifs,
- et rarement équilibrés par du travail dans l'autre sens.

Ce n'est pas un "défaut" du surf, c'est la nature de ce sport.
Ce qui devient un problème, c'est quand tu l'oublies au moment de t'entraîner, de récupérer, ou d'organiser ta semaine.

Tant que tu considères ton surf comme juste une activité loisir, tu laisses ces asymétries s'installer tranquillement. Quand tu commences à voir ton corps comme l'outil principal de ta pratique, tu peux commencer à les maîtriser.

1.5- Une fatigue qui ne dit pas son nom

Il y a une chose que je vois souvent chez les surfeurs amateurs ou confirmés : la sous-estimation totale de la fatigue.
Pas la fatigue que tu sens juste après la session. Celle-là, tout le monde la connaît.
Je parle de la fatigue qui reste, celle qui glisse en arrière-plan.

Quelques exemples très concrets :

- Tu dors bien, mais tu te réveilles avec les épaules déjà tendues.
- Tu fais une session "tranquille" et tu te sens rincé plus que prévu.
- Tu n'as pas de grosse douleur, mais tu as l'impression d'avoir 10 ans de plus quand tu te penches pour enfiler ta combinaison.
- Tes sessions consécutives te laissent une sensation de "fond de fatigue" qui ne disparaît jamais vraiment.

Cette fatigue-là, c'est une fatigue d'endurance.
Elle s'accumule quand la charge de travail (le nombre de sessions, leur intensité, ce que ton corps encaisse dans chaque mouvement) dépasse ce que ton corps sait récupérer.

Le surf rend cette fatigue traître pour plusieurs raisons :

- L'eau "anesthésie" un peu les sensations. Tu sens moins certaines douleurs dans l'eau.
- L'adrénaline et le plaisir prennent le dessus pendant la session.
- Tu associes le surf au bien-être, donc tu as du mal à imaginer qu'il puisse te fatiguer "trop".

Résultat : tu cales tes sessions dès que les vagues sont là, tu ajustes ta vie autour des conditions, mais tu ne tiens pas toujours compte de l'état réel de ton corps.

Je ne te dis pas ça pour te pousser à surfer moins.
Je te dis ça parce que, pour surfer longtemps, il faut accepter une réalité simple : ton corps a une capacité de récupération limitée. Si tu la dépasses trop souvent, tu n'exploses pas tout de suite, mais tu te fragilises silencieusement.

Ce livre va t'aider à augmenter cette capacité, et à mieux organiser ta pratique autour d'elle.
Mais la première étape, c'est d'arrêter de croire que "ça ira toujours" tant que tu continues à t'échauffer un peu et à t'étirer vaguement après les grosses sessions.

1.6- Pourquoi tes articulations encaissent plus que tes muscles

Quand tu sors de l'eau, tu sens surtout tes muscles : les épaules lourdes, le haut du dos fatigué, les lombaires tendues, les cuisses qui brûlent après les manœuvres.
Mais dans l'histoire, ceux qui encaissent le plus et se plaignent le moins, ce sont souvent tes articulations.

Je parle de :

- tes épaules,
- tes coudes,
- tes poignets,
- ta colonne vertébrale (surtout la région lombaire et cervicale),
- tes hanches,
- tes genoux,
- tes chevilles.

Les muscles sont faits pour se fatiguer et récupérer.
Les articulations, elles, encaissent des contraintes mécaniques

répétées. Quand elles commencent à souffrir, ce n'est pas parce qu'elles sont "faibles" d'un coup, c'est souvent parce qu'elles ont encaissé beaucoup trop sur la durée.

Quelques exemples très concrets liés au surf :

- Position de rame : ta colonne est en extension prolongée, ta nuque relève la tête pour regarder devant, tes épaules sont en rotation répétée. Si ton tronc n'est pas assez solide, ta colonne compense, tes facettes articulaires et tes disques lombaires encaissent.
- Take-off : tu passes d'une position couchée en extension à une montée explosive, avec une mise en appui souvent déséquilibrée. Tes poignets, tes coudes et tes épaules encaissent la poussée, tes hanches et tes genoux encaissent la réception.
- Surf debout : tu tournes le haut du corps par rapport au bas, souvent dans le même sens, avec une cheville avant très sollicitée en contrôle fin, et un genou arrière qui prend des charges de rotation.

Si tu n'as pas l'habitude de penser en termes de contraintes articulaires, tu peux te dire : "Mais tout le monde fait ça en surf, donc c'est normal."
Oui, c'est normal que le surf impose ça.
Non, ce n'est pas obligatoire que ça se termine en douleurs chroniques.

La différence, elle se fait sur deux choses :

- la qualité de ce que ton corps est capable de faire (mobilité, force, contrôle),
- la gestion de la dose (fréquence, intensité, récupération, organisation).

Dans les chapitres suivants, on va parler de biomécanique et de maillons faibles.
Mais pour l'instant, retiens une idée simple : le surf ne casse pas toujours d'un coup, il use très souvent. Ce sont les répétitions mal encaissées, les petites compensations accumulées, qui finissent par dépasser le seuil de tolérance d'une articulation.

Comprendre que tu pratiques un sport d'endurance asymétrique, c'est déjà accepter que tu dois protéger tes articulations comme un coureur protège ses genoux ou comme un rameur protège ses épaules.

1.7- Pourquoi certains surfeurs “encaissent tout”… jusqu’au jour où ça casse

Tu connais peut-être quelqu’un qui surfe depuis 15 ou 20 ans, qui ne fait pas vraiment de préparation physique, qui ne s’échauffe pas, et qui donne l’impression d’être indestructible.
Tu te dis peut-être : “Si lui tient comme ça, je dois pouvoir faire pareil.”

Ce que tu ne vois pas forcément :

- sa génétique (certains ont des articulations et des tissus plus tolérants),
- sa technique (une bonne technique, même sans renforcement spécifique, répartit mieux les contraintes),
- son histoire sportive (peut-être qu’il a fait d’autres sports qui lui ont construit une base solide),
- ses limites actuelles qu’il n’avoue pas toujours (raideurs, douleurs gérées en silence, adaptations de style).

Je peux te le dire franchement : même ces surfeurs-là, que tout le monde prend comme modèle de “ça passe”, finissent par payer l’addition tôt ou tard s’ils ne s’occupent jamais de leur corps.

La différence, c’est que certains paient très tôt, d’autres plus tard.
Mais le mécanisme est le même : répétition, asymétrie, fatigue, pas assez de renforcement intelligent, pas assez d’organisation autour des vagues.

Je ne t’invite pas à devenir obsédé par la prévention, à tout calculer, à tout contrôler.
Je t’invite à ne pas baser ta stratégie sur l’illusion que “si ça passe pour un tel, ça passera pour moi”.

Ton but, ce n’est pas d’être le surfeur qui encaisse tout “par chance” jusqu’au jour où ça lâche.
Ton but, c’est de devenir le surfeur qui sait comment fonctionne son corps, et qui ajuste un peu ses choix pour continuer à progresser longtemps, sans vivre chaque douleur comme une surprise.

Et ça commence par accepter la vraie nature du surf : un sport d’endurance exigeant pour les articulations, avec une forte dose d’asymétrie.

1.8- Comment reconnaître que ton corps subit une endurance asymétrique

Tu n'as pas besoin d'un bilan ultra-technique pour sentir que ton corps traite le surf comme une discipline d'endurance asymétrique. Tu peux déjà t'observer avec quelques questions simples.

Demande-toi, par exemple :

- Est-ce que je suis plus souvent tendu d'un côté que de l'autre ?
  Par exemple, une épaule plus raide, une hanche moins mobile, une cheville qui "bloque" plus.
- Est-ce que j'ai toujours les mêmes zones qui tirent après les sessions ?
  Toujours la nuque, toujours l'épaule droite, toujours le bas du dos ?
- Est-ce que j'ai l'impression de tourner plus facilement d'un côté que de l'autre sur la vague, au point d'éviter certains mouvements ?
- Est-ce que je récupère de moins en moins vite d'une saison à l'autre, à sessions équivalentes ?
- Est-ce que j'ai déjà adapté mon surf à une douleur (éviter les rollers trop engagés, surfer des vagues moins raides, limiter la durée des sessions) sans vraiment traiter le problème de fond ?

Si tu te reconnais dans plusieurs de ces points, ce n'est pas un verdict, c'est juste un indicateur.
Ton corps te montre qu'il commence à avoir ses préférences, ses limites, ses habitudes.
C'est le signe que le temps, les répétitions et les asymétries laissent une empreinte.

L'idée n'est pas de tout corriger brutalement, mais de prendre conscience que ce que tu ressens n'est pas "juste l'âge" ou "juste la fatigue du jour".
C'est souvent le résultat d'un même schéma répété, avec peu de travail dans l'autre sens.

Dans les prochains chapitres, tu vas voir comment cartographier ton corps de surfeur, puis comment évaluer tes propres

points forts et points faibles. Tu vas pouvoir mettre des mots plus précis sur ce que tu ressens déjà intuitivement.

1.9- Conséquences pratiques : changer ton regard dès maintenant

À ce stade, si tu dois retenir quelques idées pour la suite du livre, ce sont celles-ci :

1. Ton surf est une discipline d'endurance.
   Même si tu n'as pas de montre cardio, même si tu ne comptes pas tes minutes de rame, ton corps le sait. Il encaisse une charge proche de celle d'un sport d'endurance avec des variations d'intensité.

2. Ton surf est asymétrique par construction.
   Tu ne peux pas faire "un coup goofy, un coup regular" à chaque vague pour équilibrer. Ton corps développe donc une force, une coordination et des raideurs dans un sens privilégié.

3. Tes articulations sont en première ligne.
   Elles encaissent la somme des mouvements, des postures, des micro-chocs. Tes muscles se fatiguent, se renforcent et récupèrent plus vite ; tes articulations, elles, gardent la trace du cumul.

4. Ta fatigue ne se voit pas toujours tout de suite.
   Tu peux te sentir en forme, motivé, prêt à surfer, et être déjà dans une zone de surcharge qui ne s'exprimera que dans quelques semaines ou quelques mois.

5. Tu peux agir avant d'être "cassé".
   En comprenant comment ça fonctionne, tu peux ajuster ton entraînement, ta récupération, ton organisation hebdomadaire, sans renoncer aux sessions qui comptent pour toi.

Ce livre n'a pas pour but de te transformer en athlète obsédé par les chiffres et les programmes.
Mon objectif, c'est que tu puisses continuer à te faire plaisir dans l'eau, mais avec un corps qui suit, un corps que tu comprends, un corps que tu entraînes comme un système complet et non comme une somme de muscles isolés.

Dans le chapitre 2, on va faire un zoom sur ce corps de surfeur. On va le cartographier : voir quelles zones sont en première ligne, quelles articulations encaissent quoi, et comment tout ça s'organise en un système complet.
Tu verras que ton surf commence bien avant d'entrer dans l'eau, et qu'il continue bien après ta dernière vague.

Pour l'instant, garde cette idée en tête : à chaque session, ton corps vit un mélange d'endurance et d'asymétrie.
À partir du moment où tu le vois clairement, tu as déjà fait un pas important vers un surf plus durable.

Chapitre 2 : Cartographie du corps du surfeur

2.2- La ceinture scapulaire : le moteur de la rame

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.3- La colonne vertébrale : l'axe que tu dois apprendre à contrôler

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.4- La ceinture pelvienne : le centre mécanique de ton surf

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.5- Les hanches : le pivot stratégique entre tronc et jambes

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.6- Les genoux : charnières sous pression

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.7- Les chevilles : liaison critique entre toi et la planche

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.8- Comment ces zones se coordonnent dans la rame

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.9- Comment ces zones se coordonnent dans le take-off

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.10- Comment ces zones se coordonnent dans la glisse debout

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.11- Lire ton corps dans la vague : quelques repères simples

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 3 : Biomécanique de la rame et de la position couchée

3.2- L'extension lombaire prolongée : ce que ton bas du dos encaisse vraiment

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.3- Engagement des épaules : pourquoi la rame est exigeante et souvent « sale »

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.4- Le rôle central du tronc : le « plancher stable » de ta rame

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.5- La nuque : le maillon discret mais sursollicité

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.6- La respiration : l'oubli qui change tout

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.7- Pourquoi le combo rame + position couchée fabrique autant de douleurs

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.8- Pourquoi ces douleurs sont si fréquentes… mais pas une fatalité

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 4 : Biomécanique du take-off et de la mise en appui

4.2- Dérouler la séquence : du dernier coup de rame au premier appui stable

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.3- Le transfert de poids : de la rame au rail

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.4- Asymétries entre jambe avant et jambe arrière

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.5- Le rôle du tronc : le centre de contrôle pendant la transition

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.6- Les poignets : petits segments, gros enjeux

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.7- Où les failles techniques se transforment en douleurs

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.8- Repérer tes limites physiques à partir de ton take-off

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.9- Traduire cette biomécanique en progrès concrets

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 5 : Biomécanique des manœuvres et de la lecture de vague

5.2- Le rôle des articulations dans la trajectoire : ce qui se passe vraiment sous tes pieds

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.3- Chevilles et genoux : la base silencieuse de tes appuis

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.4- Hanches et tronc : l’axe qui donne la direction et la puissance

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.5- Bottom turn : le virage qui conditionne tout le reste

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.6- Top turn et roller : finir le virage sans casser la mécanique

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.7- Cutback : organiser une grande rotation sans exploser les genoux

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.8- Ajustements fins : petits changements de direction, grands enjeux pour tes articulations

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.9- Lecture de vague, timing et mouvement : un seul et même système

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.10- Stabilité dynamique : rester solide dans le chaos

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.11- Comment repérer tes limites biomécaniques dans tes manœuvres

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.12- Lier mobilité, stabilité et timing à ta progression réelle

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 6 : Les principaux maillons faibles du surfeur

6.2- Les épaules : le moteur fragile de la rame

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.3- Lombaires : quand la planche réclame une extension que ton dos n’a pas

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.4- Hanches : l’articulation discrète qui décide de la qualité de tes appuis

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.5- Genoux : charnières prises en sandwich entre hanches et chevilles

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.6- Chevilles : filtres sensoriels et amortisseurs sous-estimés

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.7- Nuque : le prix caché de la vigilance permanente

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.8- Comment les maillons faibles se combinent : les schémas typiques du surfeur

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.9- Ce que tu peux déjà commencer à observer sur toi

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 7 : Évaluer son propre corps de surfeur

7.2 - Comment utiliser cette grille d'auto-évaluation

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.3 - Tests de mobilité vraiment utiles pour le surf

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.4 - Endurance spécifique : ce que ton corps raconte vraiment dans l'eau

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.5 - Repérer tes asymétries : ton surf n'est pas symétrique, ton corps non plus

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.6 - Indicateurs simples que ton corps en a trop (ou mal) pris

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.7 - Rassembler tes résultats : dessiner ton profil de surfeur

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.8 - Classer tes priorités : par où commencer pour ton corps

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.9 - Comment refaire ce bilan sans te prendre la tête

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.10 - Ce que tu peux faire dès maintenant avec ce que tu as appris

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 8 : Construire une endurance spécifique à la rame

8.2- Les quatre piliers de l'endurance de rame

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.3- Respecter la réalité des sessions : les blocs d'efforts intermittents

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.4- Construire la base : endurance de rame à intensité modérée

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.5- Simuler les séries et les changements de rythme

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.6- Travailler les « sprints de rame » répétés

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.7- L'endurance posturale : tenir ta position sans te détruire le dos

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.8- Travailler la respiration pour mieux récupérer

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.9- Combiner épaules, tronc et chaîne postérieure dans un même cadre

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.10- Adapter la charge à ton niveau et à tes sessions

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.11- Respecter la fatigue, éviter la blessure

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.12- Exemples de semaines types selon ton profil

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.13- Faire le lien avec tes sensations sur l'eau

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 9 : Renforcer le tronc comme centre de contrôle

2.9- Comprendre le tronc du surfeur : plus qu'une histoire d'abdos

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.9- Le lien direct entre ton tronc et ta planche

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.9- Les erreurs fréquentes quand on “renforce le tronc”

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.9- Gainage dynamique : stabiliser sans se figer

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.9- Rotations contrôlées : apprendre à tourner sans se tordre

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.9- Transfert de forces : faire passer la puissance jusqu’à la planche

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.9- Construire un tronc endurant : logique de progression

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.9- Comment intégrer le travail du tronc à ta semaine de surf

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.9- Ce que tu dois retenir pour ton surf

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 10 : Mobilité ciblée pour un surf fluide et durable

10.2- Mobilité vs souplesse : ce que tu dois vraiment viser

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.3- Principes pour un travail de mobilité intelligent

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.4- Épaules : libérer la rame sans massacrer le bas du dos

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.5- Colonne thoracique : mieux tourner, mieux respirer, moins tirer dans le dos

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.6- Hanches : le centre de tes appuis et de tes transitions

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.7- Chevilles : la base de tes appuis, souvent négligée

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.8- Comment structurer ta mobilité dans une semaine de surf

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.9- Éviter les pièges des étirements génériques

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.10- Relier ta mobilité à des sensations concrètes sur la vague

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.11- La mobilité comme assurance long terme pour ton surf

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 11 : Force fonctionnelle et asymétrie maîtrisée

11.2- Ce que veut vraiment dire “force fonctionnelle” pour un surfeur

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.3- Pourquoi le travail unilatéral est indispensable au surfeur

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.4- Travailler dans les angles réels du surf, pas dans des positions idéales

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.5- La rotation : le lien oublié entre tes appuis et ta planche

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.6- Le rôle central du travail excentrique : encaisser avant de pousser

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.7- Encadrer et utiliser tes asymétries : une stratégie, pas un défaut

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.8- Exemples concrets de chaînes à renforcer pour le surf

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.9- Construire une progression réaliste : du contrôle au transfert

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.10- Garder le lien avec l'eau : comment savoir si ton travail paie

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 12 : Stratégies anti-blessures pour sessions et saisons

12.2- Une session commence bien avant d'entrer dans l'eau

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.3- Gérer la fatigue pendant la session : ce qui te blesse, ce n'est pas la vague, c'est ce qui se passe après

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.4- Construire une progression de volume de surf qui ne te casse pas

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.5- Récupération intelligente : ce que tu fais après compte autant que la session

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.6- Les signaux qui imposent une adaptation immédiate

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.7- Relier tout ça à ton quotidien de surfeur

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.8- Garder la main sur ta longévité de surfeur

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 13 : Organiser sa semaine d’entraînement autour des vagues

13.2- Les briques de base de ta semaine de surfeur

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.3- Organiser tes journées : logique “jour surf” vs “jour sans surf”

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.4- Trois modèles de semaine selon ta fréquence de surf

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.5- Construire ta semaine en partant des prévisions de houle

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.6- Intégrer la préparation physique quand tu travailles à temps plein

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.7- Rôle de la mobilité au jour le jour

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.8- Ajuster en fonction des saisons : hiver chargé, été plus calme

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.9- Gérer la fatigue, les signaux d'alerte et les semaines "pleines"

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.10- Exemple concret : trois profils de surfeurs et leur semaine

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.11- Comment créer ton propre modèle sans te compliquer la vie

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 14 : Adapter son corps aux différentes conditions de surf

14.2- Adapter ton corps au type de vagues

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.3- Température de l'eau et du l'air : ce que ton corps paye vraiment

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.4- Matériel : comment planche et combinaison modifient ton corps

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.5- Durée prévue de la session : ce que tu changes vraiment

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.6- Adapter ton échauffement aux conditions du jour

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.7- Ajuster ton focus physique pendant la session

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.8- Exemples concrets de scénarios et d'ajustements

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.9- Créer ta propre "checklist conditions → corps"

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 15 : Vie quotidienne, récupération et longévité du surfeur

15.2- Le sommeil : ton premier "boost" de performance et d'anti-blessure

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.3- Posture quotidienne : ce que ton corps répète, il le renforce

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.4- Travail, stress et charge globale : ne pas confondre “fatigue” et “manque de condition”

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.5- Nutrition de base pour surfeur : mettre de l’essence correcte dans le moteur

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.6- Auto-soins : entretenir son corps comme on entretient son matériel

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.7- Routines quotidiennes minimales pour durer

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.8- Vie sociale, alcool, soirées : où mettre le curseur pour durer

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.9- Penser en saisons et en années, pas seulement en sessions

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.