

# Surf Attitude

Ce vendredi 31 Mars 2017, les élèves du **club santé** du collège Fernand Donatien, ont participé à une initiation au surf à Sainte-Marie animée par **Martinique surfing** avec la présence de M. APPARICIO Jason (directeur de compétition **Martinique Surf Pro** qui se déroulera du 1<sup>er</sup> au 8 Avril).



Les élèves, encadrés par des moniteurs d'Etat Surf et Maîtres-Nageurs Sauveteurs de **Martinique Surfing**, ont pu découvrir cette nouvelle activité en toute sécurité. Après une séance d'échauffement, et un entraînement technique, les élèves ont ramé pour remonter les vagues ce qui permet de muscler le haut du corps. Le mouvement de pompe permet de se relever sur sa planche.



La recherche de l'équilibre sur sa planche permet de travailler les muscles du dos, les muscles abdominaux lors de l'action de gainage. Les élèves se sont bien amusés en pratiquant l'activité.



## Avis des élèves :

- « C'était bien, j'ai réussi à me mettre debout 2 fois, trop bien cette activité merci ! »
- « C'était trop bien mais on aurait dû partir plus tôt car on n'est pas restés assez longtemps. »
- « Au début c'était dur mais avec les explications du prof, on y est arrivé, super cool ! »
- « C'était super, on s'est bien amusé ! »