

# Surfer lentement

Lucas Marell

29/01/2026

## Table des matières

<b>Introduction</b>	<b>6</b>
<b>Chapitre 1 : Sortir du mythe du surf de performance</b>	<b>17</b>
1.1- Le décor invisible de tes sessions . . . . .	17
1.2- Le surf moderne : un sport qui se regarde plus qu'il ne se vit . . . . .	18
1.3- La culture du chiffre : compter ce qui est facile à mesurer . . . . .	19
1.4- L'adulte débutant ou intermédiaire : un terrain idéal pour la frustration . . . . .	20
1.5- La honte discrète et le regard des autres . . . . .	22
1.6- Surf vécu de l'intérieur vs surf montré de l'extérieur	23
1.7- Les coûts cachés du surf de performance . . . . .	25
1.8- "Surfer lentement" : faire moins, ressentir plus, s'engager mieux . . . . .	26
1.9- Moins de vagues, plus de vagues pleinement vécues	28
1.10- Ralentir pour progresser : pourquoi ça marche . .	29
1.11- Ce que ce livre va t'apporter concrètement . . . .	30
<b>Chapitre 2 : Reprogrammer sa relation au surf</b>	<b>31</b>
2.2- Pourquoi tu surfs vraiment : aller au-delà des réponses automatiques . . . . .	31
2.3- Exercice : "Pourquoi je surfe vraiment ?" . . . . .	31
2.4- Objectifs externes vs objectifs internes : deux logiques de surf . . . . .	32
2.5- Redéfinir ce que signifie "bien surfer" pour toi . . .	32
2.6- Avant chaque session : choisir une seule intention claire . . . . .	32
2.7- Construire ton manifeste personnel du surf lent . .	32

2.8- Ce que cette reprogrammation va changer concrètement à l'eau . . . . .	32
<b>Chapitre 3 : Comprendre l'océan pour moins lutter</b>	<b>32</b>
3.2- Comment ces paramètres changent ton surf, très concrètement . . . . .	32
3.3- Lire un spot quand tu arrives : tes premiers réflexes visuels . . . . .	32
3.4- Les rythmes naturels : accepter que l'océan a ses cycles . . . . .	33
3.5- Comprendre les courants : arrêter de te battre contre des forces invisibles . . . . .	33
3.6- Première attitude d'un surfeur lent à l'eau . . . . .	33
<b>Chapitre 4 : Choisir un matériel qui ralentit pour mieux sentir</b>	<b>33</b>
4.2- Pourquoi une planche plus volumineuse change tout	33
4.3- Faire connaissance avec les grandes familles de planches "lentes" . . . . .	33
4.4- Les quatre paramètres clés : volume, longueur, largeur, shape . . . . .	33
4.5- Comment ton matériel influence la vitesse, la stabilité et le take-off . . . . .	33
4.6- Choisir ta planche selon ton gabarit, ton niveau, tes spots et tes envies . . . . .	33
4.7- Dérives et rails : ce qu'ils changent dans ta sensation de glisse . . . . .	34
4.8- Pourquoi le matériel "facile" permet un surf plus fin	34
4.9- Construire un quiver minimaliste et cohérent . . .	34
4.10- Accepter de dépasser le regard des autres . . . .	34
<b>Chapitre 5 : Le corps du surfeur lent : disponibilité plutôt que force</b>	<b>34</b>
5.2- Corps musclé vs corps disponible . . . . .	34
5.3- Les priorités du surfeur adulte : protéger son corps	34
5.4- Les bases de la mobilité fonctionnelle pour le surf .	34
5.5- Avant d'entrer à l'eau : une mini-routine de 5-10 minutes . . . . .	34
5.6- Après la session : revenir vers le calme . . . . .	35
5.7- La respiration : ton meilleur anti-stress au line-up .	35
5.8- Apprendre à se relâcher dans l'attente . . . . .	35
5.9- La fatigue excessive : quand le corps pousse à la précipitation . . . . .	35

5.10- Une boussole simple : sortir de l'eau plus vivant qu'en y entrant . . . . .	35
<b>Chapitre 6 : L'art du line-up calme : observer, se placer, attendre</b>	<b>35</b>
6.2- Les dynamiques sociales du line-up . . . . .	35
6.3- Pourquoi se placer légèrement à l'écart peut tout changer . . . . .	35
6.4- Observer les autres pour apprendre (sans se comparer) . . . . .	35
6.5- Transformer l'attente en terrain de pratique . . . .	36
6.6- Apprendre à scanner l'océan : une méthode simple	36
6.7- Rester calme au line-up : respiration et ancrage . .	36
6.8- Des micro-rituels pour ne plus se jeter sur tout . .	36
6.9- Structurer ta session autour du calme . . . . .	36
<b>Chapitre 7 : Ramer moins, ramer mieux</b>	<b>36</b>
7.2- Les erreurs classiques qui te volent ton énergie . .	36
7.3- Les principes d'une rame efficace et économique .	36
7.4- Apprendre à se servir des courants et des canaux .	36
7.5- Les "fenêtres opportunes" : avancer quand l'océan te laisse passer . . . . .	37
7.6- L'exercice de la "rame consciente" . . . . .	37
7.7- Moins de vagues, mais mieux choisies : l'économie de tes ressources . . . . .	37
7.8- Traduction concrète du surf lent : arrêter de vouloir être partout . . . . .	37
<b>Chapitre 8 : Le take-off ralenti : décortiquer l'instant clé</b>	<b>37</b>
8.2 - Le take-off, version lente : ce qui se passe vraiment	37
8.3 - S'entraîner à sec : prendre le temps d'apprendre le geste . . . . .	37
8.4 - Jouer avec le timing : partir un peu plus tard, mais mieux . . . . .	37
8.5 - Mieux vaut moins de take-offs, mais de qualité . .	37
8.6 - Gérer la peur au take-off : chute, regard des autres, "gêner" . . . . .	38
8.7 - Allonger la phase à genoux ou en demi-squat : sécuriser la montée . . . . .	38
8.8 - Un take-off vécu en conscience, une vague transformée . . . . .	38
<b>Chapitre 9 : Surfer la vague du début à la fin</b>	<b>38</b>

9.2- Lire une vague comme une séquence, pas comme une seule action . . . . .	38
9.3- Le regard : ton rail invisible . . . . .	38
9.4- Le poids du corps : avant/arrière, rail intérieur/extérieur . . . . .	38
9.5- La posture : souple, fléchi, détendu . . . . .	38
9.6- Les exercices de surf lent sur la vague . . . . .	38
9.7- Pourquoi les petites vagues sont ton meilleur terrain	39
9.8- Finir ses vagues : sortir proprement au lieu de sauter	39
9.9- Transformer ton rapport à la session : une bonne vague pleinement vécue . . . . .	39

## **Chapitre 10 : Dompter la comparaison et la pression sociale 39**

10.2- Comment fonctionne la comparaison dans ta tête .	39
10.3- Remettre les choses en contexte : personne n'a la même histoire . . . . .	39
10.4- Revenir à soi : des micro-objectifs qui ne dépendent de personne . . . . .	39
10.5- Te souvenir de ton manifeste de surf lent . . . . .	39
10.6- Gérer les surfeurs plus agressifs sans perdre ton surf . . . . .	39
10.7- Dialogues intérieurs typiques... et nouvelles phrases à tester . . . . .	40
10.8- Célébrer les petites victoires invisibles . . . . .	40
10.9- Cultiver discrètement ton style personnel . . . . .	40
10.10- Rapprocher ton surf du reste de ta vie . . . . .	40
10.11- Mettre tout ça ensemble dans une session réelle	40

## **Chapitre 11 : Composer avec la peur et le respect de ses limites 40**

11.2- Trois grandes familles de peurs en surf . . . . .	40
11.3- Quand la peur aide, quand elle paralyse . . . . .	40
11.4- Construire une progression douce : jouer sur les paramètres . . . . .	40
11.5- Apprendre à dire "non" : renoncer sans t'écraser .	41
11.6- Micro-exercices de désensibilisation : apprivoiser sans se forcer . . . . .	41
11.7- Réguler la peur avec le corps : respiration, regard, position . . . . .	41
11.8- La "zone de confort élargie" : rester longtemps à un palier . . . . .	41
11.9- Faire du surf un espace de confiance, pas de combat	41

<b>Chapitre 12 : Construire des sessions alignées avec sa vie d'adulte</b>	<b>41</b>
12.2- En finir avec la "session idéale" dans ta tête . . .	41
12.3- Inventer plusieurs formats de sessions plutôt qu'un seul modèle . . . . .	41
12.4- Ajuster tes attentes au contexte pour éviter la frustration . . . . .	42
12.5- Créer des petits rituels avant et après la session .	42
12.6- Protéger ton surf de la logique performance / to-do list . . . . .	42
12.7- Négocier avec ton entourage sans t'effacer ni imposer . . . . .	42
12.8- Utiliser le surf lent comme ressource de régénération . . . . .	42
 <b>Chapitre 13 : S'entraîner hors de l'eau à surfer plus consciemment</b>	 <b>42</b>
13.2- Pratiques de pleine conscience transposables au surf . . . . .	42
13.3- Jeux d'équilibre et de proprioception . . . . .	42
13.4- Travailler la conscience corporelle : alignement, appuis, souplesse . . . . .	42
13.5- Tenir un journal de surf lent . . . . .	43
13.6- Développer la patience active pendant les périodes sans vagues . . . . .	43
13.7- Tisser un surf continu dans une vie qui ne l'est pas	43
 <b>Chapitre 14 : Créer son propre style de surf lent</b>	 <b>43</b>
14.2- Les piliers du surf lent, version simple et vécue . .	43
14.3- Identifier ce qui te fait vraiment vibrer dans une vague . . . . .	43
14.4- Construire ta "signature personnelle" de surf lent	43
14.5- Progresser sans retomber dans le "toujours plus"	43
14.6- Inspirer sans faire la leçon . . . . .	43
14.7- Faire du surf lent un choix durable, pas une parenthèse . . . . .	44
14.8- Ton engagement concret : à quoi tu dis "oui" maintenant . . . . .	44

# Introduction

Je vais être direct : si tu lis ces lignes, il y a de fortes chances que tu aies déjà pensé, au moins une fois, à arrêter le surf.

Pas forcément pour toujours. Mais tu as peut-être connu cette sensation d'en avoir marre. Marre de sortir de l'eau frustré. Marre de te sentir « nul » alors que tu surfs depuis des années. Marre de rentrer lessivé, avec la sensation d'avoir passé plus de temps à lutter qu'à vraiment surfer.

Et, paradoxalement, tu aimes profondément ce truc-là. Tu aimes l'océan, tu aimes l'idée du surf, tu aimes ce que ça pourrait t'apporter. Mais dans les faits, ce n'est pas toujours simple. Tu as une vie d'adulte, avec des horaires, des responsabilités, parfois une famille, un boulot prenant, des nuits pas toujours complètes. Tu n'as pas 18 ans, trois colocataires surfeurs, et tes journées entières pour guetter les bancs de sable.

Et quelque part, tu as l'impression que le surf tel qu'on te le présente n'est pas vraiment compatible avec ta vie.

Ce livre est né exactement de là.

Je l'ai écrit pour les surfeurs comme toi : des adultes, débutants ou intermédiaires, qui n'ont pas envie de transformer chaque session en concours, qui veulent progresser, mais pas au prix de leur plaisir ni de leur énergie mentale. Des surfeurs qui sentent confusément qu'il doit exister une autre manière de surfer que la version "performance à tout prix" qu'on voit partout.

Je te propose une approche : surfer lentement. Non pas au sens de devenir « mou » ou passif, mais au sens de faire moins, plus consciemment, en cherchant la qualité avant la quantité. Moins de vagues, mais des vagues vécues jusqu'au bout. Moins de lutte, plus d'écoute. Moins d'attentes irréalistes, plus de cohérence avec ta vie d'aujourd'hui.

Avant de te détailler ce que tu vas trouver dans ce livre, j'aimerais poser quelque chose d'essentiel : si tu te sens parfois à côté de la plaque dans l'eau, ce n'est pas parce que tu es « en retard », « pas doué », « trop vieux » ou que sais-je. C'est souvent parce que les modèles que tu as sous les yeux ne sont tout simplement pas adaptés à toi.

Et ça, on va le remettre à plat.

## **Pourquoi le surf tel qu'on le vend ne fonctionne pas pour toi**

Regarde comment le surf est présenté la plupart du temps : vidéos de manoeuvres rapides, séries de vagues parfaites, mecs et filles qui enchaînent take-offs comme s'ils marchaient dans la rue, boards ultra-performantes, gestes millimétrés.

Le message implicite est assez simple : surfer, c'est enchaîner un maximum de vagues, aller vite, envoyer, progresser en permanence. Le bon surfeur, ce serait celui qui prend beaucoup de vagues, surfe agressif, et finit la session lessivé mais satisfait d'avoir « scoré ».

Toi, tu arrives après une journée de boulot, tu as 1h30 devant toi, tu es un peu fatigué, tu n'as pas surfé depuis dix jours, le pic est blindé, le vent a tourné un peu onshore, tu dois être rentré à 20h pour le dîner. Et d'un coup, tu te compares à ce modèle-là.

Tu observes les autres. Tu vois ces surfeurs qui semblent avoir la priorité naturelle sur tout le monde, ceux qui partent toujours bien placés, ceux qui n'hésitent pas à se jeter sur des vagues que tu regardes de loin. Tu comptes mentalement : "Il en a pris cinq, j'en ai pris une". Tu te dis que tu ne rames pas assez fort, pas assez vite, pas assez tôt. Tu as l'impression de toujours être en retard.

À force, tu te conditionnes à une équation très simple : session réussie = beaucoup de vagues + peu de chutes + manoeuvres visibles.

Le problème, c'est que cette équation est bancale dès le départ pour un adulte qui ne surfe pas tous les jours, qui n'a pas grandi dans l'eau, qui n'a pas 25 ans de condition physique de haut niveau derrière lui, et qui n'a pas envie de se battre en permanence pour une vague.

Tu peux essayer de t'accrocher à ce modèle. De ramer plus fort, d'acheter une planche plus courte, de forcer, de te pousser, de te répéter que « ça va venir » avec le temps. Mais si le cadre lui-même est mal ajusté à ta réalité, tu auras beau faire les efforts que tu veux, tu continueras à ressentir cette sensation diffuse : "C'est bizarre, ça ne colle pas. Pourquoi je ne prends pas le plaisir que j'espérais ?"

Ce livre n'est pas une critique de ceux qui aiment surfer fort, vite, nombreux. Il y a des gens pour qui c'est exactement ce qu'il faut, et c'est très bien. Je veux juste t'ouvrir clairement

une autre porte : tu peux aimer le surf, y trouver une progression réelle, et construire un rapport totalement différent à la performance, au line-up et à toi-même.

C'est de cette porte-là qu'on va parler.

---

### **Ce que j'appelle "surfer lentement"**

Surfer lentement, ce n'est pas être un surfeur moyen qui se contente de peu. Ce n'est pas renoncer à progresser. Ce n'est pas non plus une posture "zen" un peu vague.

Quand je parle de surf lent, je parle de plusieurs choses très concrètes.

D'abord, accepter que tu n'as pas besoin de beaucoup de vagues pour vivre une vraie session. Tu peux faire une session marquante avec trois vagues bien vécues, plutôt que quinze vaguement attrapées au prix de la frustration et d'un stress constant.

Ensuite, ralentir ta façon de prendre des décisions dans l'eau. Au lieu d'être en mode réflexe permanent – "celle-là, vite, vas-y, rame, prends-la, non, trop tard, la suivante, vite" – tu apprends à observer, à te positionner, à anticiper, à choisir. Ça ne veut pas dire hésiter, ça veut dire simplifier.

Surfer lentement, c'est aussi ralentir ta manière de ressentir ce qui se passe. Au lieu d'être focalisé uniquement sur "Est-ce que j'ai réussi ou raté ce take-off ?", tu commences à prêter attention à ce que ton corps te dit, à la manière dont la planche accélère, à ce qui change quand tu recules un peu ton pied, quand tu modifies légèrement ton angle, quand tu attends un demi-seconde de plus au take-off.

Et surtout, surfer lentement, c'est ajuster le surf à ta vie, au lieu d'essayer de t'arracher à ta vie pour coller à une image du surf. Tu ne vis pas sur le parking du spot. Tu as une existence en dehors de l'eau, et ça compte.

L'idée centrale est simple : la plupart des adultes surfeurs gagnent bien plus à faire moins, mieux, avec plus de conscience, qu'à forcer pour atteindre un niveau de performance qui ne leur correspond pas. Le surf lent, c'est ce virage-là.

---



## **Comment ce livre est né (et pourquoi je me permets de t'en parler)**

Je ne suis pas né avec une planche sous le bras. Je n'ai pas grandi à cinq minutes de l'océan. J'ai connu le surf en tant qu'adulte, avec tout ce que ça implique : les trajets, les créneaux serrés, le temps limité, le corps qui ne récupère plus comme à 20 ans, les obligations autour.

Comme toi, j'ai regardé des vidéos, lu des articles de technique, demandé des conseils à des surfeurs plus expérimentés. Et comme toi, j'ai souvent eu l'impression qu'il manquait quelque chose : une manière de penser le surf adaptée à une vie d'adulte, avec ses contraintes, ses doutes, ses peurs, ses comparaisons constantes.

Pendant longtemps, j'ai cru que le problème venait de moi. Que je ne faisais pas assez d'efforts, pas assez de sport, pas assez de séances. Que je manquais de courage. Que j'étais trop dans ma tête. Je mettais la barre très haut, et je sortais de l'eau en me disant « encore raté ».

La bascule s'est faite quand j'ai commencé à regarder mes sessions autrement. Au lieu de me demander "Combien de vagues j'ai prises, et à quel point j'ai assuré ?", j'ai commencé à me demander :

- Est-ce que j'ai vraiment regardé ce qui se passait dans l'eau ?
- Est-ce que je comprends pourquoi je me suis mis là plutôt qu'ailleurs ?
- Est-ce que j'ai senti mon corps pendant la vague, ou juste le résultat final ?
- Est-ce que ma planche m'aide ou me complique la vie ?
- Est-ce que la session que je viens de vivre est cohérente avec la fatigue et l'état dans lesquels je suis arrivé ?

À partir de là, j'ai commencé à changer ma manière de ramer, de choisir mes vagues, de gérer ma peur, de parler avec les autres dans le line-up. J'ai observé d'autres adultes, avec leurs histoires, leurs contraintes, leur rapport au surf. J'ai vu des profils très différents, mais un point commun très clair : ceux qui prenaient le plus de plaisir n'étaient pas ceux qui envoyaient le plus gros surf, c'étaient ceux qui avaient ajusté leur pratique à qui ils étaient vraiment.

Ce livre, c'est le résultat de ces années d'observations, d'essais,

d'erreurs, de discussions, et de sessions ratées ou magiques. Je ne vais pas te vendre une méthode miracle. Je vais te proposer un chemin, avec des idées, des outils et des angles de vue différents, pour que tu puisses construire ta manière de surfer lentement.

---

## **Ce que tu vas vraiment faire en lisant ce livre**

Ce livre n'est ni un manuel technique pur, ni un livre « développement personnel annuel de plus » appliqué au surf. C'est un pont entre les deux.

Tu vas apprendre des choses très concrètes : comment lire l'océan pour arrêter de t'épuiser dans les mauvaises zones, comment choisir un matériel qui t'aide à sentir plutôt qu'à prouver, comment ramer plus intelligemment, comment décortiquer ton take-off, comment rester sur la vague plus longtemps au lieu de la jeter au bout de trois secondes.

Mais tu vas aussi toucher à quelque chose de plus souterrain : ta relation au surf. Comment tu en parles. Comment tu t'y projettes. Comment tu gères la comparaison, la honte, la peur, le regard des autres. Comment tu t'autorises, ou pas, à prendre de la place dans le line-up alors que tu ne corresponds pas au profil classique du « local bodybuildé bronzé depuis l'enfance ».

À chaque chapitre, l'idée n'est pas de te dire "Fais ça, point final". L'idée est de t'aider à comprendre pourquoi tu réagis comme tu réagis dans l'eau, comment fonctionne ton attention, comment tu prends tes décisions, ce que ton corps te raconte, et comment aligner tout ça avec ta réalité d'aujourd'hui.

Concrètement, lire ce livre, ce sera :

- Revenir sur certains réflexes mentaux : "Je dois prendre un max de vagues sinon ma session est ratée", "Il faut forcément que je progresse vite", "Je suis ridicule comparé aux autres".
- Comprendre comment l'océan fonctionne pour arrêter de chercher à gagner contre lui et commencer à coopérer un minimum.
- Accepter qu'un équipement qui ralentit est souvent un raccourci vers plus de plaisir et plus de compréhension, même si ton ego aurait préféré une petite planche agressive.

- Regarder ton corps autrement : plutôt que de te juger “pas assez musclé, pas assez souple”, apprendre à le rendre disponible, lucide et présent.
- Transformer le line-up de champ de bataille social en espace de jeu, d’observation et de choix.
- Apprendre à poser un cadre à tes sessions en fonction de ta vie d’adulte, plutôt que de les vivre comme des parenthèses culpabilisantes ou décevantes.
- Intégrer dans ton quotidien des micro-pratiques hors de l’eau pour arriver à l’océan plus préparé, plus calme et plus lucide.

Rien de tout ça ne demande d’être athlète, ni d’être quelqu’un de “naturellement à l’aise dans l’eau”. Ça demande autre chose : l’envie de comprendre, d’ajuster, de ralentir un peu.

---

## **Ce que ce livre n’est pas**

Avant de continuer, j’ai besoin d’être clair sur ce que tu ne trouveras pas ici.

Tu ne trouveras pas un enchaînement de phrases creuses sur « suivre tes rêves » ou « ne jamais abandonner ». Je n’ai rien contre les phrases inspirantes, mais si tu es comme la plupart des adultes surfeurs que je connais, tu n’as pas besoin de motivation abstraite. Tu as besoin de choses qui collent au réel, à ton emploi du temps, à tes doutes, à tes ambivalences.

Tu ne trouveras pas non plus une liste infinie d’exercices techniques avec promesse de “maîtriser ton take-off en 7 jours”. La progression en surf ne suit pas ce rythme-là, surtout quand tu surfes peu souvent. Je préfère être honnête avec toi : si tu surfs deux fois par mois, tu ne vas pas rivaliser avec quelqu’un qui surfe quatre fois par semaine. En revanche, tu peux avoir une relation au surf plus saine et plus satisfaisante que lui, si tu ajustes ton cadre.

Ce livre ne va pas te dire non plus que la performance est mauvaise. Il va t’aider à la remettre à sa place. Tu as le droit de vouloir t’améliorer, de rêver à des manoeuvres, d’avoir des objectifs. Simplement, la performance ne peut pas être ton seul repère. Sinon, chaque session devient un examen, et l’océan un jury anonyme.

Tu ne trouveras pas ici un discours qui dévalorise les autres

surfeurs, les « bons », les rapides, les engagés. Ce n'est pas une revanche, ce n'est pas un manifeste anti-performance. C'est une autre voie, parallèle, que tu peux emprunter parce qu'elle te ressemble davantage.

---

### **Pourquoi la lenteur change tout (surtout si tu surfes peu)**

On vit dans un environnement où tout pousse à aller plus vite : dans le travail, dans les échanges, dans les loisirs. Le surf n'y échappe pas. Les réseaux sociaux amplifient ce phénomène : tu vois des fragments de sessions parfaites, des vagues découpées et montées pour ne garder que les meilleurs moments. Ton cerveau enregistre : « C'est ça, surfer ».

La lenteur dont je parle n'est pas un slogan. C'est un choix stratégique pour quelqu'un qui ne vit pas dans l'eau, qui n'a pas l'occasion de répéter des milliers de fois les mêmes gestes chaque semaine.

Si tu surfes peu, alors chaque vague compte beaucoup. Si tu les traverses en mode automatique, si tu n'en retiens presque rien, si tu te concentres uniquement sur le fait de "réussir ou rater", tu perds une ressource énorme : la possibilité d'apprendre vraiment de ce que tu vis.

Ralentir, ici, consiste à :

- Allonger le temps où tu es attentif avant la vague : tu regardes comment elle se forme, ce qu'elle fait aux autres, comment elle ouvre ou ferme, comment elle interagit avec les bancs de sable, le vent, le courant.
- Étendre ton attention pendant la vague : tu ne focalises pas seulement sur "tiens, je me suis levé" ou "mince, je suis tombé", mais sur ce qui s'est passé entre ces deux extrêmes.
- Prolonger aussi l'après : tu prends quelques secondes pour revoir ce qui s'est joué, tu te poses une question simple ("Qu'est-ce que j'ai senti sous les pieds ?" "Où était mon regard ?" "Qu'est-ce qui a déclenché ma peur ?").

En faisant ça, tu transformes chaque vague en petite source d'informations utiles. Tu cesses de compter uniquement le nombre de vagues et tu te mets à mesurer autre chose : la qualité de ce que tu en retires.

Sur une année, ce changement est énorme. Tu peux continuer à enchaîner les sessions en gardant les mêmes réflexes d'avant, ou tu peux décider de faire de chaque vague un apprentissage. Pas dans le sens scolaire, plutôt dans le sens : « Est-ce que je suis un peu plus familier avec l'océan qu'hier ? Est-ce que j'ai un peu mieux compris mon corps, ma peur, ma rame ? »

Pour un surfeur qui ne vit pas à l'eau, la lenteur n'est pas un luxe. C'est un multiplicateur. Elle te permet de tirer beaucoup plus de valeur de ce que tu vis déjà, sans rajouter des heures que tu n'as pas.

---

## **Ce que tu vas trouver, chapitre après chapitre**

Pour que tu saches où tu mets les pieds, laisse-moi t'expliquer le fil du livre.

Dans les premiers chapitres, on va s'attaquer au cœur du problème : l'image que tu te fais du surf, et la manière dont elle dirige ta pratique sans que tu t'en rendes compte.

On va d'abord démonter l'idée que le surf est forcément une histoire de performance, de résultat, de "niveau". Tu verras comment cette vision s'est installée, comment elle s'entretient, et surtout comment elle te piège sans que tu le veuilles. Je ne vais pas te dire simplement "sois moins dans la performance", je vais te montrer comment la performance s'infiltré dans ton regard, dans ton langage, dans tes décisions dans l'eau.

Ensuite, on va reprogrammer ta relation au surf. Concrètement, ça veut dire que tu vas redéfinir ce que tu attends d'une session, ce que tu considères comme une "bonne" vague, ce que signifie pour toi progresser réellement. On va parler de plaisir, de curiosité, de marges, de cycles : ce sont des mots simples, mais ils changent tout quand tu les relies à ta pratique.

Une fois que ce socle est posé, on ira vers le terrain : l'océan. Tu apprendras à le lire sans te perdre dans des détails techniques. On ne va pas faire un cours de météorologie, on va surtout chercher ce qui t'aide à moins lutter : repérer les courants, les zones de repos, les bancs de sable actifs, comprendre rapidement la dynamique du jour pour adapter ta session. L'idée est simple : si tu comprends un peu mieux ce qui se passe, tu te bats moins, tu observes plus, tu t'épuises moins.

À partir de là, on parlera de ton matériel. Au lieu de choisir ta planche avec uniquement tes envies (ou ton ego) comme critère, tu verras comment choisir un équipement qui ralentit juste assez pour te permettre de sentir ce que tu fais. Une planche qui te pardonne, qui te laisse le temps de comprendre, c'est souvent le meilleur accélérateur de progression pour un adulte. On détaillera ce que ça veut dire concrètement : volumes, shapes, dérives, mousses ou pas, etc.

On abordera ensuite ton corps : pas comme un outil à optimiser en permanence, mais comme une ressource à rendre disponible. On parlera d'échauffements simples, de mobilité minimale, de respiration, de récupération. Tu verras comment quelques ajustements dans ta vie hors de l'eau peuvent changer ta sensation de lourdeur ou de manque d'énergie dans les vagues. L'objectif n'est pas de te transformer en athlète, mais d'éviter de partir avec trop de handicaps.

Puis on ira dans le line-up. C'est souvent là que la tension monte : les regards, les priorités, la hiérarchie invisible. On verra comment t'installer différemment, comment observer au lieu de subir, comment choisir ta zone en fonction de qui tu es aujourd'hui, comment prendre des vagues sans entrer en guerre avec tout le monde. Tu découvriras que la lenteur dans le line-up, c'est aussi prendre le temps d'observer qui fait quoi, comment, et d'en tirer des repères.

On descendra progressivement vers la mécanique pure de la rame, du take-off, et du surf de la vague. Là encore, tu ne liras pas "rame plus fort, lève-toi plus vite", parce que si c'était si simple, tu n'aurais pas ouvert ce livre. On va plutôt décortiquer ce qui se passe vraiment : la position sur la planche, le regard, le timing, ce que tu peux simplifier, ce que tu peux laisser tomber. Tu verras comment remettre de la lenteur dans ta préparation, pour rendre l'instant clé plus fluide.

On parlera aussi de la vague du début à la fin. Beaucoup de surfeurs adultes vivent toujours les mêmes trois secondes de vague : take-off, mini ligne droite, chute, retour au pic. On va chercher à étirer ce moment, même si la vague est petite, même si tu ne poses aucune manoeuvre. Tu apprendras à allonger, à rester, à accompagner, plutôt que d'abandonner la vague dès qu'elle ne ressemble pas à ce que tu avais en tête.

Et puis on abordera deux gros morceaux souvent mis de côté : la comparaison et la peur. Tu verras comment la comparaison

permanente avec les autres sabote ton plaisir et ta progression, et comment tu peux la regarder autrement. Pour la peur, on ne va pas te dire “n’aie pas peur”, mais t’aider à l’identifier, à la décomposer, à voir ce qui est utile et ce qui te paralyse pour rien. Tu apprendras à ajuster ton engagement en fonction de ta réalité, au lieu de jouer à te prouver quelque chose.

Vers la fin du livre, on parlera de la manière dont tu organises tes sessions dans ta vie d’adulte : comment choisir tes créneaux, comment accepter de rater des sessions, comment savourer une session moyenne, comment t’entraîner hors de l’eau sans transformer ta vie en stage permanent. Tu construiras petit à petit un rapport au surf qui ne te met pas en tension, mais qui s’intègre à ton quotidien.

Enfin, on arrivera à ce qui, pour moi, est le but : créer ton propre style de surf lent. Pas une copie de ce que je te raconte, pas un modèle “idéal”, mais une manière très personnelle de surfer, adaptée à ton âge, ton corps, ta vie, tes envies. Tu verras comment assumer ça dans l’eau, comment le faire évoluer au fil des années.

---

## **Ta place dans ce livre**

Dans tout ce que tu vas lire, il y aura des choses qui vont te parler immédiatement, et d’autres qui te sembleront plus éloignées. C’est normal. Tu n’as pas besoin d’appliquer tout à la lettre, ni d’être d’accord sur tout.

Pense ce livre comme une discussion longue, posée, entre deux personnes qui aiment le surf mais n’en font pas un étendard. Je vais te proposer des angles, des exemples, des manières de voir. Tu vas piocher, laisser reposer, revenir sur certaines idées après une session. Tu vas parfois oublier un chapitre, puis repenser à une phrase en regardant une série arriver.

Ce qui compte pour moi, ce n’est pas que tu “suives le programme”, c’est que tu sortes de cette lecture avec quelques bascules durables :

- Tu ne te parles plus de la même manière après une session.
- Tu regardes le line-up avec un peu plus de recul.
- Tu ressens ton corps différemment sur la planche.
- Tu acceptes plus facilement les jours où ça ne marche pas comme prévu.

- Tu valorises davantage les petits moments de compréhension, même s'ils ne ressemblent à rien sur Instagram.

C'est déjà énorme. Le reste viendra en surfant, pas en lisant.

---

### **Avant de commencer : une invitation simple**

Je vais te demander une chose avant d'entrer dans le premier chapitre.

Essaie, pendant le temps de cette lecture, de suspendre un peu le réflexe qui consiste à te juger en permanence comme surfeur. Tu n'as rien à prouver ici, ni à moi, ni à quiconque. Tu peux être à la fois lucide sur ton niveau actuel et bienveillant avec toi-même. Tu peux reconnaître tes blocages sans en faire une identité.

Lis ce livre comme tu regarderais l'océan avant de te jeter à l'eau : en observant, en laissant venir, sans te précipiter. Tu n'es pas obligé d'être d'accord avec tout, ni de tout appliquer. Mais si certaines choses réveillent en toi un "Ah, ça, ça me parle", garde-les. Elles t'aideront à surfer plus lentement, mais surtout à surfer mieux, dans le sens qui compte vraiment pour toi.

On peut commencer.



# Chapitre 1 : Sortir du mythe du surf de performance

## 1.1- Le décor invisible de tes sessions

Si tu es comme beaucoup d'adultes qui surfent aujourd'hui, tu ne viens pas à l'eau avec un esprit neutre. Tu arrives déjà chargé de trucs que tu ne vois plus vraiment : des attentes, des images, des comparaisons, des chiffres que tu gardes en tête sans même t'en rendre compte.

Tu te dis peut-être que tu vas "juste surfer pour le plaisir". Mais derrière cette phrase se cachent souvent des petites phrases silencieuses : "Il faudrait que je prenne au moins quelques bonnes vagues", "Il faudrait que je progresse un peu sur ces take-offs", "Il faudrait que je rame mieux que la dernière fois". Et à la fin de la session, c'est souvent ce filtre-là que tu utilises pour juger ce que tu as vécu.

Je ne te connais pas encore, mais je connais bien ce décor mental. Je l'ai vu chez des élèves, chez des amis, et surtout en moi. À une époque, je sortais de l'eau en comptant presque automatiquement : nombre de vagues, nombre de chutes, temps à l'eau, sensations "valides" ou "ratées". Sans le dire comme ça, j'étais en train d'évaluer ma session comme on évalue une performance au travail.

Ce chapitre sert à mettre tout ça sur la table. Pas pour te juger. Au contraire, pour que tu comprennes pourquoi tu peux sortir vidé, frustré, épuisé, alors que tu es venu chercher du plaisir et du calme. Tant que ce décor reste invisible, tu as l'impression que "le problème, c'est toi" : tu te dis que tu n'es pas assez bon, pas assez courageux, pas assez en forme.

Ce n'est pas ça le point de départ. Le point de départ, c'est le cadre dans lequel tu surfes aujourd'hui. Et ce cadre, il est profondément marqué par une culture du surf centrée sur la performance, montrée en accéléré, filtrée, montée, comparée, notée, partagée.

Tu peux très bien t'en défendre en disant "moi je regarde juste pour le plaisir". Mais ton cerveau, lui, enregistre. Il enregistre ce qu'il voit, ce qu'il entend, ce qui semble "normal" ou "souhaitable" dans le surf. Et à force, il te pousse à calquer tes propres sessions sur ce modèle-là. Souvent sans que tu t'en rendes compte.

Dans ce livre, je te propose une autre façon de surfer. Avant de la détailler, il faut d'abord sortir du mythe qui te sabote, parfois depuis des années.

Ce mythe, c'est celui du surf de performance.

## **1.2- Le surf moderne : un sport qui se regarde plus qu'il ne se vit**

Quand tu as commencé à t'intéresser au surf, tu as probablement été exposé d'abord à des images, pas à des sensations. Des vidéos YouTube, des reels Instagram, des petites séquences TikTok, des films de surf, des vlogs de surfeurs, peut-être des compétitions en replay.

Tout ça a une particularité : on te montre des moments extraits du contexte. Des manœuvres réussies. Des vagues magnifiques. Des take-offs parfaits. Et surtout, tout est compacté. En trois minutes de vidéo, tu vois ce qu'un surfeur a peut-être mis plusieurs heures, voire plusieurs jours de surf à obtenir.

Toi, quand tu vas à l'eau, tu vis l'inverse : beaucoup de temps à attendre, à ramer, à te replacer, à rater une vague, à te retrouver trop à l'intérieur ou trop à l'extérieur. Tes "moments forts" sont noyés dans tout ce qui entoure une vague. Sur les réseaux, ce qui entoure la vague disparaît presque complètement.

À force de consommer ces images, ton cerveau finit par prendre ça pour la norme : un surf efficace, rapide, plein de vagues, plein de manœuvres, plein de progrès visibles. Sauf que ce n'est pas le surf réel, c'est une version condensée, montée, choisie.

Et ce n'est pas seulement les pros. Même les surfeurs amateurs avec qui tu partages le line-up postent leurs meilleurs moments. Ta cousine qui surfe deux fois par mois poste LA vague de sa session. Ton collègue qui débute depuis un an partage le clip où "il a enfin passé le take-off sur une belle vague". Toi, tu vois tout ça, mais tu ne vois pas leurs attentes ratées, leurs chutes, leurs jours moyens, leurs vagues médiocres.

Ta perception se décale alors sans que tu le veuilles. Tu peux très bien te dire consciemment : "Je sais que c'est monté, que c'est du highlight." Mais une autre partie de toi enregistre quand même : "Les gens prennent plein de belles vagues. Moi beaucoup moins. Donc je dois me rattraper."

Voilà comment se crée la pression silencieuse de "rentabiliser"

ta session. Tu as peu de temps, tu as payé ton matériel, parfois un déplacement, tu as peut-être posé une matinée au travail ou négocié avec ta famille. Tu arrives à l'eau avec cette idée : "Il faut que ça vaille le coup." Et dans un coin de ta tête, "valoir le coup" est déjà coloré par ce que tu vois en ligne.

Résultat, le surf devient un moment à justifier. Tu ne viens plus juste vivre ce qu'il y a à vivre dans l'océan aujourd'hui. Tu viens mesurer ce que tu "produis" : nombre de vagues, intensité des sensations, éventuels progrès visibles.

Tu peux le remarquer dans la manière dont tu racontes tes sessions. Quand tu rentres, tu dis rarement : "C'était intéressant, j'ai passé vingt minutes juste à regarder les séries et à sentir comment ça bougeait." Tu dis plutôt : "J'ai pris trois belles vagues. La deuxième était vraiment bien." Ta session est résumée par ces moments-là.

Je ne te dis pas ça pour te faire la leçon. Je te le dis parce que j'ai longtemps vécu comme ça. Mes sessions se résumaient à la quantité et à la qualité "visible" de mes vagues. Tout ce qui se passait entre les vagues était comme un temps mort, un truc à réduire, à optimiser.

C'est ce réflexe-là que ce livre va venir questionner.

### **1.3- La culture du chiffre : compter ce qui est facile à mesurer**

Le surf moderne ne se contente pas d'images. Il adore aussi les chiffres.

Si tu utilises une montre connectée ou une application de tracking dédiée au surf, tu as déjà vu ce que je veux dire : nombre de vagues surfées, distance ramée, vitesse maximale, temps passé dans l'eau, parfois même une tentative d'évaluer la "qualité" des vagues.

Ces chiffres ne sont pas mauvais en soi. Ils sont pratiques pour repérer des tendances, comprendre ta fatigue, ou simplement garder une trace de tes sessions. Le problème, c'est quand ils deviennent une base de jugement.

Tu te dis peut-être : "La dernière fois, j'ai pris huit vagues, là je n'en ai que cinq." "Je suis resté une heure trente dans l'eau, je n'ai pas 'rentabilisé'." "J'ai l'impression d'avoir surfé moins bien parce que mes stats sont plus faibles."

Petit à petit, ton cerveau assimile : plus de vagues = meilleure session. Plus longtemps = session plus “valable”. Plus rapide, plus puissant, plus intense = surf plus réussi.

C’est logique : ton cerveau aime ce qui se mesure facilement. Il préfère se raccrocher à des données claires plutôt qu’à des sensations floues. Mais dans le surf, ce qui compte vraiment est rarement ce qui se mesure le plus simplement.

Tu peux sortir d’une session avec quinze vagues surfées, mais aucune dont tu te souviendras vraiment. Tu as ramé comme un fou, tu as pris tout ce qui passait, tu étais tout le temps dans l’action. Et en même temps, tu étais tendu, pressé, toujours en train de te repositionner, de regarder qui arrivait à l’intérieur, de craindre de rater la prochaine.

Et à l’inverse, tu peux sortir avec trois vagues, dont une ou deux qui t’ont marqué profondément. Tu te souviens du moment où tu as démarré, de la sensation au fond de ton ventre, du temps qui s’est étiré au bottom, de ce virage que tu n’attendais pas, de cette section que tu as simplement laissée passer au lieu de forcer.

Objectivement, si tu ne regardes que les chiffres, la première session “gagne”. Mais subjectivement, pour toi, en tant qu’être humain dans l’eau, ce n’est pas si simple.

Ce livre va justement t’aider à remettre au centre ce qui n’apparaît pas sur ta montre. Tu peux garder tes chiffres si tu as envie, mais tu vas apprendre à ne plus les laisser décider de la valeur de ce que tu vis.

Pour l’instant, retiens simplement ceci : ce qui se mesure le plus facilement dans le surf n’est pas forcément ce qui a le plus d’importance pour toi à long terme.

## **1.4- L’adulte débutant ou intermédiaire : un terrain idéal pour la frustration**

Si tu lis ce livre, il y a de bonnes chances que tu ne sois ni un enfant ni un adolescent. Tu n’as probablement pas grandi dans une école de surf, ni passé tous tes étés dans l’eau de six à huit heures par jour.

Tu arrives au surf avec ta vie déjà bien remplie : un travail, peut-être des enfants, des responsabilités, un corps qui a déjà son histoire, des blessures éventuelles, des habitudes, des peurs.

Tu surfes peut-être une à trois fois par semaine quand tout va bien. Parfois beaucoup moins, selon la saison, ton planning, les conditions. Tu es donc dans un paradoxe : tu as peu de temps, mais beaucoup d'attentes. Tu aimerais progresser "assez vite" pour justifier tes efforts. Tu n'aimes pas l'idée de stagner pendant des années au même niveau.

Et tu te retrouves dans un environnement, le line-up, où tu es tout le temps confronté à plus fort, plus à l'aise, plus fluide que toi. Tu peux être face à un adolescent qui a commencé à huit ans et qui flotte déjà sur chaque vague comme s'il était né dedans. Tu peux être à côté d'un local qui connaît le spot par cœur. Tu peux être entouré d'autres adultes qui ont commencé à peu près en même temps que toi, mais qui te semblent "déjà devant".

Avec ça, tu arrives à l'eau avec ton ego d'adulte. Quand tu étais enfant, tomber faisait partie du jeu. Tu ne te demandais pas si tu avais l'air ridicule en tombant du toboggan. Là, tu as conscience de ton image. Tu sais que les autres te voient, ou peuvent te voir. Et même si personne ne dit rien, tu peux avoir l'impression d'être scruté.

Tu te dis des choses comme : "Je ne veux pas être celui qui gêne", "Je ne veux pas être celui qui bloque une série en ratant toutes ses vagues", "Je ne veux pas être le débutant qui a l'air perdu", "Je ne veux pas être celui qui rame pour rien". Tu peux même te dire : "Je ne veux pas que les autres pensent que je ne mérite pas cette planche / ce spot / cette taille de vague."

Ce mélange est explosif : peu de temps, beaucoup d'attentes, ego d'adulte, regard des autres, comparaison permanente, images de surf parfait en tête. Il n'en faut pas beaucoup pour que la frustration prenne le dessus.

Cette frustration se manifeste de plusieurs manières : tu sors de l'eau épuisé alors que tu n'as pas surfé tant que ça, tu te parles durement ("Je suis nul", "Je ne progresse pas", "J'ai encore tout raté"), tu as du mal à te réjouir des petites améliorations, tu as l'impression que les autres s'en sortent toujours mieux que toi.

Parfois, tu peux même aller jusqu'à redouter la prochaine session. Tu as envie de surfer, mais tu as aussi peur de revivre le même scénario : beaucoup d'efforts, peu de vagues satisfaisantes, et un arrière-goût amer.

Je te le dis clairement : ce n'est pas un problème de motivation ou de courage. C'est un problème de cadre mental. Tu

essaies de vivre ton surf avec les mêmes attentes et les mêmes réflexes qu'un sportif en compétition, alors que ton contexte est complètement différent.

Tu n'es pas en train de préparer une finale. Tu n'as pas un sponsor à satisfaire. Tu n'as pas un coach sur le sable avec un carnet de notes. Tu as ta vie d'adulte, ton énergie limitée, et un temps précieux dans l'eau que tu aimerais savourer.

Ce livre part de là. De toi, aujourd'hui, avec ta réalité. Pas de l'idéal du surfeur "performant" qui vit pour ça et uniquement pour ça.

## **1.5- La honte discrète et le regard des autres**

Il y a une émotion dont on parle peu dans le surf, mais qui est pourtant très présente dans le line-up adulte : la honte.

La honte de tomber sur une petite vague que tout le monde "passe" facilement. La honte de rater un take-off évident. La honte de ne pas réussir à passer la barre, de rester bloqué dans la mousse pendant que d'autres sont déjà au pic. La honte de ne pas renvoyer une vague à quelqu'un parce que tu ne t'es pas placé comme il faut. La honte d'avoir peur sur des vagues que certains considèrent comme "rien du tout".

Cette honte, tu ne vas pas forcément la dire comme ça. Tu vas plutôt parler de "gêne", de "moment un peu ridicule". Mais le ressenti est là : la sensation de ne pas être à la hauteur, d'avoir été "dévoilé" comme pas assez bon, pas assez légitime.

Tu peux alors développer des stratégies pour la contourner. Par exemple, tu vas te mettre un peu à l'écart du pic pour ne pas gêner, même si les vagues y sont moins bonnes. Tu vas éviter certains spots parce que tu as peur d'y croiser des surfeurs que tu trouves "trop forts". Tu vas renoncer à des vagues parce que tu as peur de les rater devant les autres, quitte à sortir de l'eau frustré.

Ou au contraire, tu vas surcompenser : tu vas ramer sur trop de vagues, trop vite, sans vraiment sentir ce que tu fais, juste pour montrer que tu "es dedans", que tu n'es pas passif, que tu ne fais pas tapisserie. Tu vas forcer des take-offs que tu ne sens pas parce que tu préfères tomber que ne pas y aller.

Le problème, c'est qu'à force de surfer avec ce filtre du regard des autres, tu perds le contact avec toi-même. Tu te demandes

moins : “Qu’est-ce que je sens ? Est-ce que j’ai envie de cette vague ? Est-ce que je me sens disponible ?” Tu te demandes plutôt : “Qu’est-ce que ça va donner vu de l’extérieur ? Qu’est-ce que les autres vont penser si je la prends / si je la laisse ?”

Surfer avec la honte en toile de fond est épuisant. Tu n’es plus seulement en train d’apprendre un geste complexe dans un environnement changeant. Tu portes en même temps une sorte de masque social : celui du surfeur “qui se débrouille”, “qui ne fait pas n’importe quoi”, “qui mérite sa place”.

Quand je travaille avec des surfeurs adultes, ce qui revient le plus souvent, ce n’est pas la peur des vagues en elles-mêmes. C’est la peur du regard du line-up. “J’ai peur de gêner.” “J’ai peur de passer pour un débutant.” “J’ai peur de me prendre la série sur la tête devant tout le monde.”

Je te le dis très simplement : tant que la honte prend autant de place dans tes sessions, tu vas avoir du mal à progresser sereinement et à prendre du plaisir. Pas parce que tu es fragile, mais parce que ton cerveau est occupé à se défendre socialement au lieu d’apprendre tranquillement.

Le surf lent, ce n’est pas seulement une question de rythme physique. C’est aussi une façon de baisser le volume de ce regard imaginaire, pour remettre ton attention sur ce que tu vis intérieurement, à ton rythme, sans te juger à chaque erreur.

## **1.6- Surf vécu de l’intérieur vs surf montré de l’extérieur**

Il y a un décalage profond que beaucoup de surfeurs ressentent sans réussir à le nommer. D’un côté, il y a le surf tel qu’il est montré de l’extérieur. De l’autre, il y a le surf tel que tu le vis de l’intérieur.

De l’extérieur, on voit des trajectoires, des manœuvres, des chutes ou des réussites. On peut juger si une vague est “bien surfée” ou non, si un mouvement est esthétique ou pas, si un take-off est maîtrisé.

De l’intérieur, c’est très différent. Tu ressens la peur qui monte ou qui redescend. Tu ressens la fatigue dans tes épaules pendant la rame. Tu ressens le moment où la vague te porte. Tu ressens la confusion quand tu ne sais plus trop où tu es dans

la série. Tu ressens l'adrénaline, le soulagement, la tension, la joie, la déception.

Ton corps, ton système nerveux, ne vivent pas une vidéo de trente secondes. Ils vivent une heure, deux heures, parfois plus, à s'adapter, à faire des micro-ajustements, à lire des signaux.

Quand on ne fait attention qu'au surf de l'extérieur, on a tendance à réduire la valeur d'une session à ces quelques secondes visibles sur la vague. C'est ce qui se passe par exemple quand tu juges une session "nulle" parce que tu n'as pas eu de bonne vague, alors que tu as peut-être passé une heure à développer des compétences importantes : lire le plan d'eau, mieux te placer, gérer ton stress dans la zone d'impact, apprivoiser une taille de vague nouvelle pour toi.

Vu de l'extérieur, tu as juste "peu surfé". Vu de l'intérieur, tu as peut-être énormément appris.

Mais comme tu ne t'entraînes pas à regarder de l'intérieur, tu laisses la version extérieure décider pour toi. Tu te juges selon ce que tu imagines que les autres verraient s'ils te regardaient.

Pour sortir du mythe du surf de performance, tu vas devoir rééquilibrer ça. Non pas en rejetant complètement le regard extérieur, mais en lui redonnant sa juste place. Tu as le droit d'aimer l'esthétique d'une belle manœuvre. Tu as le droit de vouloir un surf plus fluide, plus "propre". Mais tu vas apprendre à ne plus baser la valeur de tes sessions uniquement là-dessus.

La différence est simple : au lieu de te demander "à quoi ça ressemble ?", tu vas commencer par te demander "qu'est-ce que ça fait là-dedans, pour moi ?".

Tu peux te poser des questions comme : "Qu'est-ce que j'ai ressenti dans mon ventre quand la série est arrivée ? Est-ce que je me suis senti écrasé, excité, curieux ?", "Comment j'ai respiré pendant la rame pour cette vague ? Est-ce que j'ai tout bloqué ou est-ce que j'ai gardé un minimum de souffle ?", "Est-ce qu'il y a eu un moment de la session où je me suis senti vraiment présent, même une seconde ?".

Ces questions, on ne te les apprend pas dans les cours de surf classiques. On t'apprend plutôt où te placer, à quel moment ramer, comment faire tel geste. C'est utile. Mais sans la dimension intérieure, tu restes souvent enfermé dans une logique binaire : réussi / raté, bien / mal, fort / nul.



Ce livre va te proposer une autre grille de lecture. Tu vas garder l'extérieur comme un repère, mais tu vas redonner de la valeur à l'intérieur. Et tu vas voir qu'à partir de là, ta progression change de nature. Elle devient plus profonde, plus stable, moins dépendante d'une "bonne vague" par-ci, par-là.

## **1.7- Les coûts cachés du surf de performance**

Le surf de performance a un côté séduisant. Il promet des progrès visibles, rapides, clairs. Il donne l'impression que tu peux "rattraper ton retard" si tu te donnes les moyens, si tu forces un peu plus, si tu pousses ton corps et ton mental.

Le problème, c'est le prix que tu paies à moyen et long terme. Ces coûts ne sont pas toujours visibles tout de suite, mais ils finissent par s'accumuler.

Le premier coût, c'est la fatigue chronique. Quand tu essaies de "rentabiliser" chaque session, tu rames souvent plus que ce dont tu as vraiment besoin. Tu vas chercher des vagues à la limite de tes capacités, sans écouter tes signaux internes. Tu restes plus longtemps que ce que ton corps supporte. Tu finis en nageant à contre-courant, littéralement et mentalement.

Tu sors de l'eau lessivé, parfois avec une sensation de vide plutôt que de satisfaction. Et le lendemain, tu es encore fatigué, moins disponible au travail, moins présent avec tes proches. Le surf, qui devait te nourrir, te pompe en partie.

Le deuxième coût, ce sont les blessures. Quand tu pousses ton corps à chaque session, surtout avec un rythme de vie d'adulte (beaucoup de temps assis, peu de récupération), tu le mets en tension constante. Tu peux accumuler des douleurs aux épaules, au dos, au cou, aux hanches, qui finissent par t'empêcher de surfer ou rendre chaque session douloureuse.

Tu peux aussi te mettre dans des situations où ta marge de sécurité est très faible : tu vas sur des vagues trop rapides ou trop puissantes pour ton état du jour, tu forces des take-offs sans être vraiment prêt, tu insistes alors que ta lucidité baisse avec la fatigue. Tu n'es pas un athlète de haut niveau entouré d'une équipe médicale. Tu es un adulte qui essaie de caser du surf dans une vie déjà bien remplie. Ce n'est pas le même contexte.

Le troisième coût, plus insidieux, c'est le désamour progressif du surf. À force d'associer tes sessions à la pression, au jugement, à la comparaison, tu peux finir par glisser vers une forme

de déception chronique. Tu continues à te dire que tu aimes le surf, mais une partie de toi commence à en douter.

Tu te surprends à inventer des excuses pour ne pas y aller. "Les conditions ne sont pas top." "Je suis un peu fatigué." "Je vais attendre demain." En réalité, il y a parfois autre chose : tu appréhendes la confrontation avec tout ce que le surf réveille en toi. Tu redoutes de te retrouver encore une fois face à tes limites, à tes peurs, à tes jugements internes.

Le quatrième coût, c'est l'auto-critique permanente. Une petite voix commente tout ce que tu fais : "Tu aurais dû y aller." "Tu aurais dû te placer là." "Tu l'as encore ratée." "Tu es vraiment à la traîne." Cette voix ne parle pas seulement de surf. Elle finit par te suivre ailleurs, dans ta vie quotidienne. Elle te raconte la même histoire : "Tu es en retard." "Tu n'es pas au niveau." "Tu devrais faire plus, mieux, plus vite."

Ça peut paraître dramatique dit comme ça, mais je préfère être direct : oui, le surf peut devenir un terrain où tu renforces des schémas internes qui ne t'aident pas. Ou au contraire, il peut devenir un terrain d'apprentissage très sain, si tu changes ton approche.

Ce livre sert à ça. À transformer le surf d'une source de pression en un espace d'exploration. D'un lieu de confrontation permanente en un lieu d'ajustement patient. D'un "bilan de compétences" à chaque session en un moment vécu pleinement, même quand tout n'est pas "réussi".

Et tu vas voir que ce changement commence par quelque chose de très simple : accepter l'idée que tu peux faire moins, mais mieux.

## **1.8- "Surfer lentement" : faire moins, ressentir plus, s'engager mieux**

Quand je parle de surf lent, certains imaginent tout de suite un surf au ralenti, mou, passif. Ce n'est pas ce dont il est question ici.

Surfer lentement, pour moi, ce n'est pas surfer des vagues molles et ne jamais se challenger. C'est changer de priorité. Au lieu de chercher à multiplier les vagues, tu cherches à multiplier la qualité de présence dans chaque vague.

Surfer lentement, c'est accepter que tu n'as pas besoin d'être

tout le temps en train de ramer. Tu n'as pas besoin de chasser chaque peak, de te jeter sur chaque vague potentielle. Tu peux te permettre d'observer, de respirer, de choisir.

Concrètement, ça veut dire quoi ?

Ça veut dire par exemple que tu peux rester quelques minutes sur ta planche à simplement regarder comment les séries arrivent, plutôt que de ramer sans cesse pour "ne rien rater". Tu peux te poser la question : "Qu'est-ce que je comprends de ce spot, là, maintenant ? Où les vagues cassent-elles vraiment ? Où est-ce que les surfeurs que je respecte se placent ?"

Ça veut dire que tu peux décider, pour une session, de privilégier des take-offs où tu te sens à peu près disponible, plutôt que de te jeter systématiquement dans les vagues les plus grosses "pour te prouver quelque chose". Tu peux choisir d'être pleinement engagé dans une vague à ta mesure plutôt que à moitié absent dans une vague trop au-dessus de ton niveau du jour.

Ça veut dire que pendant la vague, tu peux te donner la permission de sentir ce que tu fais, plutôt que de simplement essayer d'enchaîner le plus de choses possible. Tu peux par exemple te concentrer sur un seul point : sentir tes appuis, sentir ton regard, sentir ta respiration.

Surfer lentement, ce n'est pas renoncer à la progression. C'est la rendre plus intelligente. Tu ne vas pas moins progresser parce que tu prends moins de vagues. Tu peux même progresser plus vite sur certains aspects, parce que tu vas arrêter de répéter en pilote automatique les mêmes erreurs à chaque session.

En ralentissant, tu crées un espace entre ce que tu vis et ce que tu fais. Tu peux observer : "Qu'est-ce que je répète ? Qu'est-ce qui change ? Qu'est-ce qui se détend quand je n'essaie pas de tout contrôler ?" Cet espace est précieux. C'est là que se loge l'apprentissage réel.

Le surf lent que je te propose dans ce livre, ce n'est pas une nouvelle mode, ni une posture de "rebelle du line-up". C'est une approche pratique, adaptée à ta vie d'adulte. Elle te permet de te respecter physiquement, mentalement, émotionnellement, tout en continuant à évoluer comme surfeur.

Tu vas progresser, mais différemment. Moins par accumulation frénétique de tentatives, plus par attention profonde à ce que

tu fais déjà.

## **1.9- Moins de vagues, plus de vagues pleinement vécues**

Une des idées centrales de ce livre, c'est que tu peux prendre moins de vagues, mais les vivre beaucoup plus.

Imagine une session où tu prends dix vagues sans vraiment t'en souvenir, parce que tu es surtout focalisé sur la suivante. Et à côté de ça, une session où tu prends trois vagues, mais où tu te souviens très précisément de ce que tu as ressenti sur chacune : la décision de partir, le moment où la planche s'engage, ce qui t'a surpris, ce qui t'a mis à l'aise, le détail que tu n'avais jamais remarqué avant.

Dans la première session, tu as coché la case "quantité". Dans la deuxième, tu as nourri ta mémoire corporelle et ton plaisir. Tu as ouvert un peu plus la porte à un surf où chaque vague compte vraiment, où chaque vague a quelque chose à t'apprendre.

La plupart du temps, on pense que pour progresser, il faut accumuler des "répétitions". C'est vrai pour certaines choses simples. Mais pour un geste complexe dans un environnement instable comme l'océan, c'est un peu différent. Une répétition où tu n'es pas vraiment présent, où tu répètes le même schéma sans t'en rendre compte, vaut beaucoup moins qu'une répétition vécue avec une attention claire.

Ce livre ne va pas te demander de compter tes vagues à chaque session. Il va t'inviter à changer ce que tu vis DANS ces vagues. À transformer trois vagues moyennes en trois occasions d'apprendre quelque chose de précieux, plutôt qu'en trois preuves que "tu n'es pas encore au niveau".

C'est là que le surf lent devient puissant. Soudain, tu n'as plus besoin d'une session chargée, pleine de conditions parfaites, pour sentir que tu progresses. Tu peux être dans des conditions moyennes, avec peu de vagues, et quand même sortir avec la sensation d'avoir avancé, parce que tu as été présent à ce que tu faisais.

Et ça, quand tu as une vie d'adulte, c'est très important. Tu n'as pas le luxe d'attendre le jour parfait avec la houle parfaite, le vent parfait, l'énergie parfaite. Tu as besoin de pouvoir tirer

quelque chose de presque chaque session, y compris celles qui, vues de l'extérieur, n'ont rien d'exceptionnel.

Moins de vagues ne veut pas dire moins d'intensité. Au contraire, chaque vague peut devenir plus intense, mais d'une intensité soutenable, qui ne te laisse pas vidé.

## **1.10- Ralentir pour progresser : pourquoi ça marche**

Tu peux te demander : "Si je fais moins, si je vais plus lentement, comment je peux vraiment progresser ?" C'est une question légitime, surtout si tu as été élevé dans l'idée que l'effort et la quantité sont les clés de tout apprentissage.

Pour te répondre simplement, il y a trois raisons principales pour lesquelles ralentir peut t'aider à progresser en surf.

La première, c'est que ton système nerveux apprend mieux quand il n'est pas saturé. Si tu es tout le temps dans la lutte, dans la peur, dans la fatigue extrême, ton corps n'est pas dans un état optimal pour intégrer de nouveaux gestes. Il cherche surtout à survivre, à gérer le stress, à éviter la prochaine claque.

En surf lent, tu vas chercher à rester le plus souvent possible dans une zone où tu es stimulé, parfois secoué, mais pas débordé. C'est dans cette zone que ton cerveau peut vraiment enregistrer : "Tiens, quand je place mon regard là, ça change tout." "Quand je respire comme ça au take-off, ça se passe mieux." "Quand je me place un peu plus à l'intérieur, je n'ai plus besoin de sprinter au dernier moment."

La deuxième raison, c'est que le surf est un sport de timing. Et le timing ne se force pas, il se ressent. Tu peux forcer ta rame, forcer ton take-off, forcer ta présence au peak. Mais tu ne peux pas forcer une bonne synchronisation avec la vague. Tu peux l'affiner.

Pour affiner ce timing, tu as besoin de temps d'observation, de temps d'écoute. Tu as besoin de te tromper, de corriger, de voir ce que ça change. Si tu es constamment en mode "attaque", tu passes à côté de ces micro-ajustements.

La troisième raison, c'est que ton plaisir est un moteur d'apprentissage. Quand tu prends vraiment du plaisir sur une vague, ton cerveau a envie de rejouer ce scénario. Il le retient

plus facilement. Si au contraire tu surfes surtout pour “cocher des cases” ou éviter la honte, le surf devient un effort mental. Tu peux tenir un temps, mais à long terme, c’est ta motivation qui s’use.

En ralentissant, tu crées plus d’espace pour ressentir du plaisir, même dans une petite section où tu te redresses mieux qu’avant, même dans une vague moyenne où tu te sens plus stable. Ce plaisir n’est pas un bonus, c’est un carburant. Il rend ton apprentissage plus durable.

Le surf lent n’est pas une méthode magique. Il ne va pas, en une semaine, te transformer en surfeur expert. Mais il va changer la manière dont tu construis ton surf, vague après vague, année après année. Et surtout, il va te permettre de continuer à aimer ça, au lieu de te crispier de plus en plus.

## **1.11- Ce que ce livre va t’apporter concrètement**

À partir de ce premier chapitre, tu as peut-être déjà senti qu’on allait parler de choses dont on ne parle pas souvent dans le monde du surf : la honte, la fatigue cachée, le regard des autres, ta vie d’adulte, ton système nerveux.

Dans les chapitres qui suivent, on va aller sur des terrains très concrets. On va parler de ta relation intérieure au surf, de la manière dont tu lis l’océan, du choix de ton matériel, de ta rame, de ton take-off, de la façon dont tu construis tes sessions, de ton entraînement en dehors de l’eau.

À chaque fois, l’idée sera la même : comment faire moins mais mieux ? Comment simplifier au lieu de complexifier ? Comment retrouver de la marge à l’intérieur de toi au lieu de te pousser en permanence ?

Je vais te proposer des pistes précises pour :

- alléger la pression que tu te mets avant d’aller à l’eau ;
- ajuster tes attentes à tes vraies contraintes d’adulte ;
- choisir un matériel qui t’aide à ralentir et ressentir, au lieu de t’obliger à surperformer ;
- utiliser ton corps différemment, avec plus de disponibilité et moins de force brute ;
- observer le line-up sans te perdre dans la comparaison permanente ;
- ramer moins mais de façon plus efficace et plus juste ;

- vivre ton take-off de l'intérieur, au lieu de le subir comme un "saut dans le vide" ;
- surfer la vague du début à la fin, même si elle est petite ou moyenne ;
- composer avec ta peur sans te faire violence inutilement ;
- intégrer le surf à ta vie d'adulte sans culpabilité ni sacrifice permanent.

Tu n'as pas besoin d'adhérer à tout dès maintenant. Tu peux garder ce qui te parle, mettre de côté ce qui résonne moins, et revenir plus tard.

Pour l'instant, l'essentiel est là : tu viens de voir que le problème ne vient pas seulement de toi, mais d'un mythe qui t'entoure. Le mythe du surf de performance qui te pousse à en faire toujours plus, toujours plus vite, avec toujours moins de marge.

Ce livre t'invite à sortir de ce mythe. Pas en te retirant du line-up, pas en te mettant "à part", mais en changeant ton angle intérieur. En apprenant à surfer plus lentement, plus consciemment, tu vas découvrir un surf qui te respecte davantage, qui prend en compte ta réalité, et qui peut t'accompagner longtemps, sans t'user.

Dans le prochain chapitre, on va commencer par la base : reprogrammer ta relation au surf. Ce que tu attends de lui, ce que tu attends de toi, et comment tout ça peut devenir plus clair, plus simple, plus aligné.

Tu n'as pas besoin d'être un "meilleur surfeur" pour commencer ce travail. Tu as seulement besoin d'accepter une idée différente : tu peux faire moins, et pourtant vivre plus.

## **Chapitre 2 : Reprogrammer sa relation au surf**

### **2.2- Pourquoi tu surfs vraiment : aller au-delà des réponses automatiques**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.3- Exercice : "Pourquoi je surfe vraiment ?"**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.4- Objectifs externes vs objectifs internes : deux logiques de surf**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.5- Redéfinir ce que signifie “bien surfer” pour toi**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.6- Avant chaque session : choisir une seule intention claire**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.7- Construire ton manifeste personnel du surf lent**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.8- Ce que cette reprogrammation va changer concrètement à l’eau**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 3 : Comprendre l’océan pour moins lutter**

## **3.2- Comment ces paramètres changent ton surf, très concrètement**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **3.3- Lire un spot quand tu arrives : tes premiers réflexes visuels**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.



### **3.4- Les rythmes naturels : accepter que l’océan a ses cycles**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.5- Comprendre les courants : arrêter de te battre contre des forces invisibles**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.6- Première attitude d’un surfeur lent à l’eau**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 4 : Choisir un matériel qui ralentit pour mieux sentir**

### **4.2- Pourquoi une planche plus volumineuse change tout**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.3- Faire connaissance avec les grandes familles de planches “lentes”**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.4- Les quatre paramètres clés : volume, longueur, largeur, shape**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.5- Comment ton matériel influence la vitesse, la stabilité et le take-off**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.6- Choisir ta planche selon ton gabarit, ton niveau, tes spots et tes envies**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.7- Dérives et rails : ce qu'ils changent dans ta sensation de glisse**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.8- Pourquoi le matériel "facile" permet un surf plus fin**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.9- Construire un quiver minimaliste et cohérent**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.10- Accepter de dépasser le regard des autres**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **Chapitre 5 : Le corps du surfeur lent : disponibilité plutôt que force**

#### **5.2- Corps musclé vs corps disponible**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **5.3- Les priorités du surfeur adulte : protéger son corps**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **5.4- Les bases de la mobilité fonctionnelle pour le surf**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **5.5- Avant d'entrer à l'eau : une mini-routine de 5-10 minutes**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **5.6- Après la session : revenir vers le calme**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **5.7- La respiration : ton meilleur anti-stress au line-up**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **5.8- Apprendre à se relâcher dans l'attente**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **5.9- La fatigue excessive : quand le corps pousse à la précipitation**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **5.10- Une boussole simple : sortir de l'eau plus vivant qu'en y entrant**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 6 : L'art du line-up calme : observer, se placer, attendre**

## **6.2- Les dynamiques sociales du line-up**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.3- Pourquoi se placer légèrement à l'écart peut tout changer**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.4- Observer les autres pour apprendre (sans se comparer)**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.5- Transformer l'attente en terrain de pratique**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.6- Apprendre à scanner l'océan : une méthode simple**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.7- Rester calme au line-up : respiration et ancrage**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.8- Des micro-rituels pour ne plus se jeter sur tout**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.9- Structurer ta session autour du calme**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 7 : Ramer moins, ramer mieux**

## **7.2- Les erreurs classiques qui te volent ton énergie**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.3- Les principes d'une rame efficace et économique**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.4- Apprendre à se servir des courants et des canaux**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.5- Les “fenêtres opportunes” : avancer quand l’océan te laisse passer**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.6- L’exercice de la “rame consciente”**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.7- Moins de vagues, mais mieux choisies : l’économie de tes ressources**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.8- Traduction concrète du surf lent : arrêter de vouloir être partout**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 8 : Le take-off ralenti : décor-tiquer l’instant clé**

## **8.2 - Le take-off, version lente : ce qui se passe vraiment**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.3 - S’entraîner à sec : prendre le temps d’apprendre le geste**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.4 - Jouer avec le timing : partir un peu plus tard, mais mieux**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.5 - Mieux vaut moins de take-offs, mais de qualité**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.6 - Gérer la peur au take-off : chute, regard des autres, "gêner"**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.7 - Allonger la phase à genoux ou en demi-squat : sécuriser la montée**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.8 - Un take-off vécu en conscience, une vague transformée**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 9 : Surfer la vague du début à la fin**

## **9.2- Lire une vague comme une séquence, pas comme une seule action**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.3- Le regard : ton rail invisible**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.4- Le poids du corps : avant/arrière, rail intérieur/extérieur**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.5- La posture : souple, fléchi, détendu**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.6- Les exercices de surf lent sur la vague**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.7- Pourquoi les petites vagues sont ton meilleur terrain**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.8- Finir ses vagues : sortir proprement au lieu de sauter**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.9- Transformer ton rapport à la session : une bonne vague pleinement vécue**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 10 : Dompter la comparaison et la pression sociale**

## **10.2- Comment fonctionne la comparaison dans ta tête**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.3- Remettre les choses en contexte : personne n'a la même histoire**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.4- Revenir à soi : des micro-objectifs qui ne dépendent de personne**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.5- Te souvenir de ton manifeste de surf lent**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.6- Gérer les surfeurs plus agressifs sans perdre ton surf**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.7- Dialogues intérieurs typiques... et nouvelles phrases à tester**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.8- Célébrer les petites victoires invisibles**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.9- Cultiver discrètement ton style personnel**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.10- Rapprocher ton surf du reste de ta vie**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.11- Mettre tout ça ensemble dans une session réelle**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 11 : Composer avec la peur et le respect de ses limites**

### **11.2- Trois grandes familles de peurs en surf**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.3- Quand la peur aide, quand elle paralyse**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.4- Construire une progression douce : jouer sur les paramètres**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.



### **11.5- Apprendre à dire “non” : renoncer sans t’écraser**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.6- Micro-exercices de désensibilisation : apprivoiser sans se forcer**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.7- Réguler la peur avec le corps : respiration, regard, position**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.8- La “zone de confort élargie” : rester longtemps à un palier**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.9- Faire du surf un espace de confiance, pas de combat**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 12 : Construire des sessions alignées avec sa vie d’adulte**

### **12.2- En finir avec la “session idéale” dans ta tête**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.3- Inventer plusieurs formats de sessions plutôt qu’un seul modèle**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.4- Ajuster tes attentes au contexte pour éviter la frustration**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.5- Créer des petits rituels avant et après la session**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.6- Protéger ton surf de la logique performance / to-do list**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.7- Négocier avec ton entourage sans t'effacer ni imposer**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.8- Utiliser le surf lent comme ressource de régénération**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 13 : S'entraîner hors de l'eau à surfer plus consciemment**

## **13.2- Pratiques de pleine conscience transposables au surf**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **13.3- Jeux d'équilibre et de proprioception**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **13.4- Travailler la conscience corporelle : alignement, appuis, souplesse**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.5- Tenir un journal de surf lent**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.6- Développer la patience active pendant les périodes sans vagues**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.7- Tisser un surf continu dans une vie qui ne l'est pas**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 14 : Créer son propre style de surf lent**

### **14.2- Les piliers du surf lent, version simple et vécue**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.3- Identifier ce qui te fait vraiment vibrer dans une vague**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.4- Construire ta “signature personnelle” de surf lent**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.5- Progresser sans retomber dans le “toujours plus”**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.6- Inspirer sans faire la leçon**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **14.7- Faire du surf lent un choix durable, pas une parenthèse**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **14.8- Ton engagement concret : à quoi tu dis “oui” maintenant**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.