

# SURFERS' SURVIVAL GUIDE +

SURFEZ EN TOUTE SÉCURITÉ



## SURFERS' SURVIVAL GUIDE

SURFEZ EN TOUTE SÉCURITÉ

Auteur : Guillaume Barucq

Editeur : Surf Session

Langue : français

Prix conseillé : 25 euros

180 pages ★★★★★

Surfer's Survival Guide est, comme son nom l'indique un guide de santé et de prévention pour les surfers et autres amoureux de la mer. L'auteur, Guillaume Barucq, est un surfer de 30 ans qui a écumé les spots du Pays Basque, de Guéthary à Mundaka et effectué de nombreux surf trips à travers le globe. Spécialisé dans les pathologies liées à la pratique du surf, il nous livre ici les conseils de prévention qu'il a tiré de son expérience sur le terrain, parfois à ses dépens. Premier guide pratique dans le genre, ce livre contient des conseils de prévention pour atténuer les risques de blessures, ou de tomber malade en surfant. Vous y trouverez aussi de quoi parfaire votre connaissance du milieu marin, des vagues, de la pratique du surf (échauffement, hygiène de vie, choix du matériel) et bien sûr, les gestes de premiers secours n'auront plus de secret pour vous. Ce guide s'adresse donc aux surfeurs de tous âges, désireux de prolonger leur espérance de vie, et pourquoi pas... Celle des autres.