

Interview de Ludovic Dulou, waterman surfeur français

Né le 20 mars 1972, Ludovic Dulou est un waterman surfeur français pratiquant différents sports de glisses nautiques. Entre autres, le surf, l'hydrofoil, le prone paddleboard, le bodysurf ou encore le stand up paddle. Après être devenu Nageur Sauveteur sur les plages girondines et landaises, Ludovic Dulou a obtenu la consécration dans les années 2000 et 2010. Le waterman de Bidart a ainsi été couronné, à plusieurs reprises, champion du monde de prone paddleboard lors de la mythique Molokai Race, compétition organisée à Hawaï. Ludovic Dulou s'est confié durant près d'une heure en interview pour le blog ! Pour information, une nouvelle vidéo signée Oxbow et mettant en lumière Ludovic Dulou va bientôt être mise en ligne, nous aurons l'occasion de vous en reparler...

-Ludovic, pourrais-tu te présenter en quelques phrases aux lecteurs du blog ?

Je suis un waterman surfeur français, je pratique différents sports de glisse et d'endurance de l'océan. Je dirais que je suis un guide d'Océan, à l'image d'un guide de haute montagne. L'appellation n'existe pas dans notre domaine : soit tu es prof de surf, soit tu es surfeur professionnel... J'ai un parcours atypique, j'ai été identifié waterman, je surfe mais ma formation ne vient pas du surf. Je viens du sauvetage côtier sportif, ayant été Nageur Sauveteur sur les plages girondines et des Landes. Cela a été ma base d'apprentissage, j'ai été formé il y a plus de 30 ans par les sapeurs-pompiers de Gironde. J'ai également été Maître Nageur Sauveteur pendant de nombreuses saisons pour former les enfants et tout public à l'apprentissage de la natation. J'ai plusieurs brevets d'Etat, tels que le BE de surf, le BEESAN, moniteur de sauvetage côtier sportif, le BNSSA... Je transmets à ma manière depuis de nombreuses années ces sports et pas uniquement le surf. En tant que guide de l'Océan, je réalise des challenges tels que des traversées, des distances en hydrofoil sur le mascaret, ou parfois des sessions dans les grosses vagues, sans forcément aller à Nazaré ou sur un circuit. J'ai cette chance d'être libre dans ma démarche. J'ai 53 ans et je suis attaché à un art de vivre à la Française. J'aime la performance et le dépassement de soi, étant précisé que j'ai baissé un peu le pied aujourd'hui au niveau des compétitions. J'habite Bidart actuellement et je réside au Pays Basque depuis 2001. J'y ai élu domicile car je savais que le Pays Basque était un endroit privilégié pour vivre des aventures fortes avec l'océan. Cela m'a permis de m'entraîner à la rame, de repousser mes limites sur un terrain de jeu qui se prête très bien à tous ces différents sports de glisse.

- D'où t'es-venue cette passion pour les sports de glisse nautiques ?

C'est parti de l'époque où j'étais MNS à Lacanau mais aussi au Cap-Ferret, dans les années 1990. Avant de surfer finalement sur le tard, deux activités me tenaient à cœur : le bodysurf et la chasse sous-marine. Le bodysurf est un très beau sport, intensément pratiqué par les lifeguards et les Nageurs Sauveteurs. Il m'a permis de comprendre les courants, de prendre confiance en moi. Je me débrouillais par ailleurs bien en chasse sous-marine, je pêchais mon poisson. Je me sentais bien dans l'eau en étant enfant, quand j'ai pris mes cours de natation. Cela agissait comme une thérapie, je ressentais un profond sentiment de bien-être.

Ma passion pour la glisse vient donc du bodysurf et du début de mes activités de Nageur Sauveteur sur les plages girondines, une activité qui est vraiment très formatrice. J'ai par ailleurs rencontré Greg Rabejac, qui n'était pas encore photographe à l'époque et qui faisait du bodyboard. Une amitié est née et il m'a éclairé sur le Pays Basque et sur le monde du surf. Il n'y avait pas de surfeurs dans

ma famille, hormis mon frère. La rencontre avec Greg a été un déclencheur et ma culture surf est venue petit à petit, tout cela a pris du sens en moi.

- Tu pratiques le surf, le bodysurf, le stand up paddle, le prone paddleboard, ou encore l'hydrofoil. Qu'est-ce que tu apprécies le plus dans ces différents sports de glisse nautiques ?

Comme beaucoup de gens assidus dans la pratique, je dirais qu'il y a une passion qui m'anime. Dans l'océan, on se sent libre et on n'est pas colmaté par certaines règles. Lorsque l'on est sauveteur, nous avons une forme d'humilité et sommes là pour servir les autres. Nous sommes entraînés physiquement, on aime l'océan, on connaît l'élément et on connaît ses dangers. Peut-être encore plus que d'autres, puisqu'on est censés être ceux qui iront sauver. Cette formation, je l'ai en moi, elle est ma ligne conductrice, d'où ma passion de l'entraînement.

Ce que j'apprécie, c'est qu'il se passe quelque chose avec l'océan. Il agit comme un exutoire. Certes c'est du sport, il y a des sensations avec des hormones libérées (endorphine, adrénaline etc.).

Plus que la pratique des sports de glisse, j'aime cette relation avec l'élément. Dans l'océan, il y a quand même des règles à respecter, j'en conviens, mais devenir waterman m'a nourri et m'a aidé. Cela a donné du sens à ma vie.

Je me suis ensuite diversifié pour ne pas tomber dans quelque chose de répétitif et de stagnant. Le surf s'est développé, les spots sont devenus saturés. J'ai du mal à rester dans une meute de surfeurs, à attendre son tour, à devoir composer avec ça. Au départ, je me suis identifié au lifeguards hawaïens, cela m'a poussé à devenir comme eux, même si nous n'étions pas professionnels en France. Je suis allé à Hawaï et en Australie, cela a nourri mon engouement. J'ai par ailleurs besoin de créer, de me sentir différent des autres en m'inspirant de ce que je vois. Je suis parti en Polynésie et je me suis pris de passion pour leur culture. J'ai beaucoup étudié, culturellement parlant, l'art de vivre polynésien. Quelque part, ce sont eux qui nous ont amené cet aspect waterman, je me suis donc identifié à eux.

Ludovic Dulou, waterman accompli

- Tu incarnes aux yeux des amoureux de la mer le waterman, tu es en effet un formidable touche-à-tout. Comment expliques-tu ta facilité à t'adapter aussi bien à autant de supports ? C'est vraiment une évolution naturelle ?

En tant que Maître-Nageur Sauveteur j'avais de la discipline, nous allions nous entraîner régulièrement. J'aimerais pouvoir te dire que je suis un surdoué de la glisse, mais ce n'est pas le cas. J'ai surfé sur le tard, je n'avais pas de base en skate ni en snowboard. Ce qui a pu m'aider, c'est la discipline, l'entraînement et la passion. Cette passion m'a amené à trouver des solutions, à rencontrer des gens en allant faire la Molokai Race à Hawaï et à observer les meilleurs. Ce que j'ai aimé dans l'hydrofoil, c'est que ça n'existait pas, j'avais donc ce goût de réaliser quelque chose que personne ne faisait. Dans ma manière d'aborder le foil, il y avait peut-être aussi une certaine forme de revanche. Le foil était une discipline très technique, j'étais tout seul sur certaines

vagues, je ressentais un énorme plaisir. J'avais une liberté totale d'action, comme les premiers surfeurs dans les années 1970 (sourire). Cela a duré deux-trois ans... J'étais très discret en repérant les spots, je ne voulais pas me faire mal voir par les surfeurs. -J'étais chanceux et très heureux d'avoir vécu cette période-là. Aujourd'hui le sport s'est développé, le business est entré en jeu et cela me fait un peu moins « kiffer ». Si tu me mets seul en foil sur un spot aujourd'hui, je serai néanmoins partant.

- As-tu d'ailleurs testé le wingfoil ? Qu'en penses-tu ?

J'en ai effectivement fait et je pense que c'est génial. C'est un sport qui a été remis au goût du jour, depuis que le foil existe. C'est ingénieux, attraper à la main une petite aile comme ça et évoluer en wingfoil... C'est bon pour le business, c'est bon également pour les pratiquants. Certains endroits s'y prêtent mieux : si j'habitais en Méditerranée, j'en ferais beaucoup plus. Ce qui peut me déranger, j'avoue, c'est le montage et le démontage. J'en ai fait pas mal au tout début. Je n'ai pas trouvé que c'était un sport facile comme le disent certains... Mais j'aime ça, c'est un sport où tu es naturellement tracté. Tu peux en faire sur du plat, dans les vagues, en downwind... En 5 ans, le wingfoil a connu une évolution énorme. Je trouve ça chouette, je pratique l'été quand je suis sur l'île d'Oléron, en Méditerranée également. Je pratique un peu moins actuellement au Pays Basque et je trouve encore une fois que c'est un sport génial. Le wingfoil est très complémentaire avec l'hydrofoil classique.

- Quels sont tes spots fétiches en France ou dans le monde ?

J'adore le surf sur la côte basque en hiver, avec les vraies houles et les copains à l'eau. Il y a ce que te procure l'océan, les sensations mais aussi les liens que tu tisses avec les habitués, les autres surfeurs. Parfois tu les vois à l'eau depuis 25 ans... Quand tu as le bon gun, que tu as une expérience et que tu as une condition physique correcte, tu vis des moments extraordinaires. J'aime également beaucoup la Polynésie, j'ai beaucoup appris là-bas. Je suis parti y vivre à l'âge de 25 ans... Les vagues là-bas font peur, il faut faire attention. Je n'ai pas une formation surf shortboard, donc techniquement je connais quand même mes limites en surf, encore plus après avoir passé les 50 ans.

Je suis par ailleurs un amoureux fou du mascaret. Quand tout est aligné, que tu arrives à trouver des endroits encore préservés (sans bateaux, jet-skis etc.), c'est fort. Certaines personnes ne surfent d'ailleurs qu'au mascaret. C'est une petite vague, il n'y a pas la prétention à surfer Jaws ou Waimea, mais il se passe un truc. Je ressens alors des moments forts, j'ai de la famille qui habitait près du fleuve. Je pratique depuis 25 ans le mascaret, sur tous les supports.

C'est un monde complètement parallèle, avec un art de vivre, cela me touche. Il y a de plus en plus de monde ce qui est logique mais de plus en plus de bateaux, de jets-skis et d'agitation sur l'eau, cela enlève un peu la nature sauvage de l'endroit.

- Tu parlais de la Polynésie. Les Jeux Olympiques 2024, avec les épreuves de surf à Tahiti, ont-ils eu une saveur spéciale à tes yeux ?

Je suis un électron libre. J'ai ma licence et je suis au club Urkirola surf Club de Guéthary depuis de nombreuses années. J'ai mon BE de surf, j'enseigne l'été aux enfants et à tout public. J'ai été enthousiasmé par ce qu'a accompli Kauli Vaast. Je me pose toutefois la question suivante : « le surf, est-ce un sport performance ou est-ce un art ? » Pour moi, c'est un art et une aventure. Je respecte ce qui a été fait aux J.O., mais je ne sais pas si je m'identifie vraiment à ça. Ce n'est pas ce qui me fait vibrer dans le surf. Je vibre davantage pour les voyages, les aventures et les explorations... J'ai la chance d'être ami avec Jeff Hakman et lorsqu'il me raconte des anecdotes datant des années 70, où j'étais en couche-culottes, c'est captivant... Les gars à l'époque étaient de vrais aventuriers et le surf était une façon d'explorer le monde...

Ludovic Dulou, les sports de glisse comme exutoire

- Tu as vécu un chapitre de vie douloureux. A quel point être dans l'eau t'as-t-il permis de relever la tête ?

Etre dans l'océan m'a aidé, c'était comme un exutoire. Il m'a fallu 10 ans pour relever la tête, mais je ne suis pas guéri. Comme pour beaucoup de gens, le décès de ma compagne a été dur à vivre. Le cancer l'a emporté, nous étions jeunes et insouciantes. Cela a été une épreuve très douloureuse. Je me suis réfugié, tant bien que mal, dans les sports d'endurance et plus particulièrement le prone paddleboard. Le sport m'a permis de me dépasser, de participer à des Molokai to Oahu, d'oser faire des choses qui me paraissaient inatteignables. Je me suis toutefois retrouvé un peu seul, ma famille n'étant pas du Pays Basque. Je me suis dit : « il faut être fort, il faut faire face et ne pas se laisser aller ». Si c'était à refaire, je ne sais pas si j'agirais ainsi. Mais sur le moment, j'ai fait ces choix. Beaucoup de gens compensent des moments durs dans leur vie avec la pratique du sport à outrance. J'ai moi aussi compensé, avec le sport, une souffrance. Une souffrance forte. Je me dis que c'est mieux d'avoir réagi comme cela que d'être tombé dans la drogue, l'alcool ou dans de mauvaises actions. Le film l'Albatros (mis en ligne par la marque Oxbow en 2021), qui retrace mon parcours et qui a été tourné sur plusieurs années, m'a d'ailleurs secoué. Je ne voulais pas faire pitié ou essayer d'amadouer le public.

C'était réel, je souffrais véritablement. J'ai eu de belles retombées suite à ce film, des retours très positifs. Certaines personnes m'ont dit que j'étais un héros, un exemple. Cela fait plaisir à entendre, mais je ne me considère pas ainsi. Je n'ai fait pas fait ce film pour cela, je l'ai fait sans calculer. Je suis allé participer à la Molokai to Oahu en 2004 et Karen est décédée l'hiver 2005, il y a 20 ans. Je suis retourné à Hawaii quelques mois plus tard et j'ai été bien accueilli. Certains savaient en effet que cette jeune femme avec qui j'étais venu n'était plus là.

Ils ont fait preuve d'Aloha Spirit, je peux te l'affirmer.

Il y avait un niveau très élevé sur cette compétition, c'était un gros challenge et j'ai également retrouvé une communauté de lifeguards. Nous éprouvions du respect les uns envers les autres, j'ai beaucoup appris en observant mes concurrents. Tout cela m'a beaucoup aidé à garder la tête haute. Cela m'a permis de ne pas trop réfléchir, de trouver des partenaires, de foncer tête baissée pendant quelques années. J'étais un peu la tête dans le guidon, mais je pense que c'était nécessaire. Je ne pouvais pas faire autrement.

Une belle histoire avec la Molokai to Oahu

- Tu es multiple champion du monde de prone paddleboard, suite à tes victoires en catégories 30-39 ans et 40-49 ans à la mythique Molokai to Oahu. Que représente justement à tes yeux cette compétition hawaïenne ?

C'était un rêve d'y participer, avec une organisation à l'Américaine comme l'Ironman en triathlon. Cette histoire de traversée d'une île à une autre, cela résonnait fortement en moi. Il fallait être endurant, dompter les éléments. La Molokai, ce n'est jamais facile, c'est toujours agité et parfois c'est hallucinant. Par ailleurs, cela demande de la glisse, de la technicité. C'est bien beau d'être hyper physique, hyper musclé, hyper fort et de ramer comme un bûcheron... Mais si tu n'as pas de technique, tu peux prendre la raclée de ta vie ! Les planches sont par ailleurs particulières. C'est à cette occasion que je suis devenu ami avec un gars comme Jamie Mitchell (surfeur australien de grosses vagues, 10 fois vainqueur de la Molokai to Oahu, ndlr). Tu es avec des watermen, des lifeguards, de sacrés gars parfois...

Je me suis fait remarquer, j'ai compris le truc et je me suis senti bien avec eux. C'est un challenge qui me correspondait bien. J'avais besoin de faire ces efforts, je m'y connaissais en endurance, j'avais mes plans d'entraînement et mon programme de nutrition. Je savais que j'avais là des réelles chances de signer des performances, et de vivre un rêve.

- De quoi es-tu le plus fier concernant ces différents titres mondiaux obtenus à Hawaii ?

Là où je suis vraiment satisfait et fier dans le bon sens du terme, c'est d'avoir pu faire la Molokai en paddleboard à un très bon niveau, et en Stand Up Paddle. En SUP, j'ai fini vice-champion du monde en 14' (14 pieds). J'ai réalisé un très bon temps, à 45 ans ! Pour être objectif, le niveau est un peu moins haut en Stand Up Paddle Race qu'en prone paddleboard. La Molokai to Oahu, telle qu'on l'entend et qui se déroule en juillet, a été ouverte en paddleboard en 1997. Cette première édition a été remportée par le lifeguard australien Mick Di Betta, une légende. C'est un mec extraordinaire avec qui je suis devenu ami. Il m'a transmis des techniques qui m'ont vraiment aidé.

Il y avait tous les Australiens, il faut savoir que le niveau là-bas est énorme en paddleboard, c'est ancré culturellement. C'est exactement la même chose que le cyclisme en France, à titre de comparaison. Un de mes plus résultats est 4^e au général toutes catégories confondues, en 2007. J'avais signé un très beau temps en étant vainqueur des 30-39 ans dans une course épique, avec des houles de fou cette année-là !

J'ai également réalisé de très bons temps en prone paddleboard 12 pieds, les plus petites planches sans safran dirigeable. J'ai gagné à plusieurs reprises dans ma catégorie d'âge, c'est vrai. Avoir fini deuxième en Elite en SUP Race, lors de ma dernière Molokai Race en 2017, m'a également rempli de satisfaction. A part une année où j'ai été moyen, j'ai toujours été au rendez-vous et j'ai fait du mieux possible, en étant finalement un outsider. Je n'avais pas vécu à Hawaii, j'y étais très peu allé et je n'avais pas fait de sauvetage côtier comme tous ces champions, qui ont commencé à l'âge de 7-8 ans en étant encadrés. Je suis satisfait d'avoir progressé et d'obtenir de très belles expériences. Je m'estime chanceux d'avoir vécu ces expériences que je ne pensais pas réalisable un jour.

- Quels sont les riders et les rideuses français actuels que tu apprécies ?

Dans le sauvetage sportif, je porte une attention particulière à Stéphanie Barneix, et à son partenaire Walter Geyer. Ils étaient là lors de mon premier voyage à Hawaii avec Karen, en 2004. Walter a été très fort en prone paddleboard. On s'est challengés au début et j'ai progressé grâce à lui. C'est un sacré gars et un sacré champion.

J'admire Stéphanie pour la championne qu'elle est, et pour la femme qui a combattu le cancer. Elle est également responsable d'une association magnifique, Cap Optimist. Stéphanie est une amie, un exemple pour tous. C'est sûrement grâce à eux que j'ai eu envie d'accomplir certaines choses.

Je peux citer également Jonathan Despergers, un ancien champion de sauvetage côtier sportif, qui est aujourd'hui coach pour le Biarritz Sauvetage Côtier. Sans oublier Pierre Caley qui est un bûcheron (rires) que j'apprécie. J'ai une pensée particulière pour mes amis et co-équipiers bretons : Alban Cornic, Arnaud Samson et Erwan Leleannec.

Je pense également à ce jeune champion génial, qui explose : Clément Roseyro. Clément est un waterman nouvelle génération, très technique. Il est très fort en kite, en wing, en foil, en surf à la rame et en surf tracté. Clément a d'ailleurs gagné le Nazaré Big Wave Challenge 2025, en février dernier. Je pourrais en citer beaucoup d'autres, j'ai des liens avec de nombreux riders. Je suis également touché par des « vieux de la vieille » que je côtoie sur les spots basque qui marchent en hiver... Ce sont eux qui m'ont servi d'exemple en surf et j'adore surfer avec eux...

Ludovic Dulou, objectif transmission

- Quels sont tes projets et objectifs pour 2025 ?

Je suis désormais davantage tourné vers la transmission.

J'ai la chance d'être en partenariat depuis 13 ans avec Oxbow, une marque qui a hébergé de sacrés athlètes de l'océan. Je souhaite transmettre, soit à travers une école de surf soit à travers mes activités waterman. Le public que j'aime, c'est un public de gens enthousiastes. C'est avec joie que je leur donne ainsi des conseils à appliquer au quotidien, et que je leur transmets des bases adaptées. Cela me tient à cœur. Par ailleurs, l'été je donne des cours de surf, avec une école de surf géniale basée sur l'île d'Oléron : Surfari Surf school, à Grand village. M'occuper de personnes débutantes, qui rêvent, qui ont de la lumière dans les yeux, c'est la beauté du surf.

Ce n'est pas pour rien qu'on l'appelait le « sport des rois et des reines »...

J'ai beau être reconnu dans mon milieu et avoir accompli des performances, cela a vraiment du sens de partager mon expérience aujourd'hui.

- Un message à faire passer à tous les pratiquants ou passionnés de sports de glisse nautiques ?

Avant tout, le surf c'est un jeu. Peter Cole, un grand waterman que j'ai eu la chance de connaître, disait : « Surf is Fun ». C'était un mec extraordinaire, d'une grande humilité, jamais sponsorisé. Il était prof d'école sur le North Shore à Hawaii et a surfé des vagues impressionnantes. J'encourage les riders à faire preuve de tolérance avec les pratiquants d'autres disciplines. Ne nous prenons pas trop au sérieux. On est là pour s'amuser...

Pour plus d'informations sur Ludovic Dulou : <https://www.ludodulou.com/>

Pour rappel, une vidéo signée Oxbow et mettant en lumière Ludovic Dulou va prochainement être mise en ligne, restez donc connectés ! En attendant, vous pouvez visionner le film "L'Albatros" ci-dessous, documentaire dédié à l'histoire de Ludovic Dulou...

Crédit photo de Une : Greg Rabejac

Le film "L'Albatros", avec Ludovic Dulou, réalisé par Jean-Patrick Mothes, pour Oxbow

