

06 | 2019

Stand up paddle SUP

Thème du mois – Sommaire

Matériel	2
Planification de randonnées	5
Sécurité	8
Stand up!	11
Techniques de pagayage	14

Exercices

• Jeux d'échauffement à sec	18
• Equilibre	19
• Techniques de pagayage	21
• Manœuvres	23
• Plaisir	25

Leçon

• SUP pour débutants	27
Indications	29

Catégories

- Degrés scolaires: primaire à secondaire II
- Tranche d'âge: 8 ans et plus
- Niveau d'apprentissage: débutants
- Niveaux de progression: acquérir et appliquer



Le stand up paddle est le sport de glisse en vogue. Accessible à tous, il nourrit un sentiment de liberté et possède des vertus physiques indéniables. Renforcement de la musculature globale et développement de l'équilibre sont toujours au rendez-vous. Ce thème du mois livre des pistes pour une pratique dans les règles de l'art et le respect d'un principe fondamental: «safety first»!

SUP, trois lettres qui sont sur de nombreuses lèvres avec le retour des beaux jours. Ce sport aux [origines hawaïennes](#) connaît un véritable boom depuis quelques années. Il n'y a qu'à observer la nuée d'adeptes sur les lacs et les rivières suisses pour s'en convaincre. Pour nombre d'entre eux, une randonnée en stand up paddle est un pur moment d'évasion, sans ambitions sportives particulières. Cela dit, avec une technique et un équipement appropriés, ce sport polyvalent peut offrir davantage qu'une soirée tranquille sur l'étang à canards du coin.

Réussir sa randonnée avec des jeunes

Ce thème du mois présente les bases techniques, ainsi que le matériel nécessaire pour simplifier et réussir l'introduction du stand up paddle auprès d'un large public. Il ravira également ceux qui disposent déjà des connaissances élémentaires et souhaitent les approfondir. Comme dans tous les sports nautiques, les aspects sécuritaires – parfois sous-estimés lors de la pratique du SUP – occupent une place centrale dans l'organisation d'une randonnée. A cette fin, le modèle 3x3 aide les responsables à se poser les questions essentielles et à prendre les bonnes décisions lors de la planification, la réalisation et l'évaluation finale de la course. Ces considérations sont de mise pour accompagner une personne seule ou un groupe.

Qu'il ait la responsabilité d'enfants, de jeunes ou d'adultes, le moniteur ou l'enseignant doit aussi se renseigner sur les dispositions locales et régionales. Si son expérience de l'enseignement sur l'eau est insuffisante, il est fortement recommandé d'engager un moniteur de sport nautique pour le cours ou l'excursion.

Sélectionner les bons exercices

Une fois que le dispositif de sécurité est en place, il est temps de choisir des contenus adaptés et ludiques. Les exercices – regroupés en cinq catégories – et l'exemple de leçon de ce thème du mois soutient les organisateurs dans cette démarche. Sur place, ceux-ci pourront alors annoncer avec confiance les mots suivants à leurs participants: «Stand up!», et «Paddle!».



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

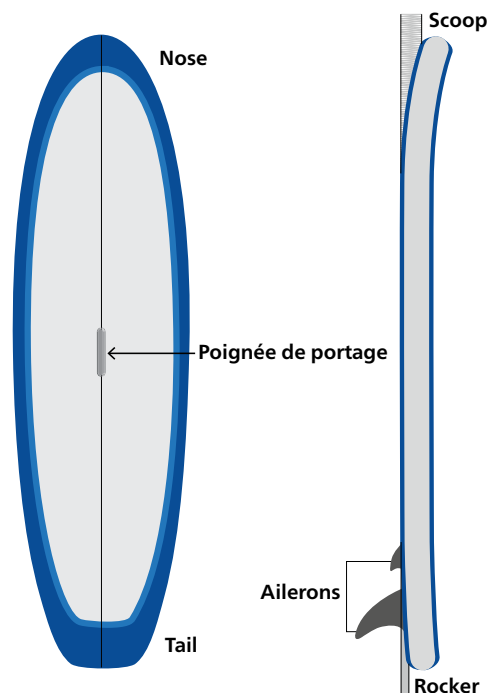
Matériel

Une planche, une pagaie, un leash et un gilet de sauvetage constituent l'équipement de base du stand up paddle. Pour les deux premiers articles, il existe une multitude de modèles permettant de répondre aux compétences et aux exigences des pagayeurs.

Planches

La longueur et la largeur sont les éléments fondamentaux qui caractérisent les planches de SUP. Le volume et la forme («shape») sont des aspects secondaires importants.

- La **longueur** d'une planche influence avant tout la vitesse. Plus une planche est longue, plus elle glisse sur l'eau, étant donné que la vitesse de coque de toute embarcation dépend principalement de ce facteur. La longueur a également des effets sur la maniabilité de la planche. En principe, les unités de mesure s'expriment en pouce et pied. Les longueurs habituelles sont de 7'6 (232 cm) pour les planches de SUP surf à 12'6 (384 cm) voire 14' (427 cm) pour les planches de course. On en trouve même à 18' (548 cm) pour les compétitions de downwind en mer.
- La **largeur** de la planche détermine en première ligne la stabilité latérale: plus elle est large, plus elle est stable.
- La **forme** caractérise la répartition de cette largeur sur la longueur de la planche. On trouve différentes formes de «nose» et de «tail» (avant et arrière) – arrondies, pointues ou anguleuses. En outre, la forme de la carène influence le comportement de la planche sur l'eau: à largeur de planche égale, une carène arrondie sera beaucoup moins stable qu'une carène plate.
- Le **volume** résulte de tous ces facteurs et indique, avant tout pour les planches de SUP surf et les planches polyvalentes (allround), le poids qu'elles sont en mesure de porter. La fourchette de poids du pagayeur indiquée par les fabricants permet le choix optimal de la planche par rapport aux caractéristiques de glisse.



Aileron (ou dérive)

L'aileron est une partie très importante de la planche de SUP puisqu'il assure la stabilité directionnelle. Les premières planches étaient équipées de trois ailerons, à l'image des planches de surf. Mais il s'est avéré qu'un aileron suffisait pour le SUP, à l'exception des planches destinées à la pratique en eau vive équipées en principe de trois ou quatre petits ailerons pour améliorer la maniabilité et la stabilité. Ces ailerons courts sont également utiles pour les planches de SUP surf, car ils permettent de tailler des courbes extrêmes. Pour la pratique en eau calme (flatwater), un aileron arqué s'avère judicieux afin de ne pas drainer toutes les plantes aquatiques au passage.

Leash (ou lanière)

Le leash est une lanière de sécurité qui relie le pratiquant à sa planche. Sans celui-ci, la planche peut s'éloigner très rapidement en cas de chute.

					
	Surf	River	Allround	Touring	Race
Lacs		(X)	X débutants	X	X
Rivières		X	(X)	(X)	
Vagues	X	(X)	X	(X)	(X)
Débutants		(X)	X	X	
Avancés	X	X	X	X	X
Caractéristiques	Comme une planche de surf, mais un volume plus grand	Gonflable, courte et robuste, petit aileron, stable, scoop et rocker marqués	Polyvalente, volume plutôt élevé	Capacité de glisse élevée, longue, largeur moyenne, stable, «nose» pointu	Capacité de glisse élevée, étroite et légère, «nose» généralement pointu
Longueur	6'6-10'6 (201-323 cm)	7'6-11' (232-335 cm)	9'6-11'6 (293-353 cm)	11'6-14' (353-427 cm)	12'6-17'6 (384-536 cm)
Rigide	X	(X)	X	X	X
Gonflable	(X)	X	X	X	(X)

Tab.: Caractéristiques et champs d'utilisation des planches



Planches pour débutants

- Elles ont une longueur minimale de 9' à 12'6 (274-384 cm).
- Elles sont larges (dès 32"/81 cm) afin de garantir une bonne stabilité. L'arrière de la planche, large également, facilite aussi l'équilibre.
- Elles ont un grand volume qui assure une bonne portance, toujours en rapport avec le poids du pagayeur (env. dès 250 litres).
- Ce sont des [planches rigides ou gonflables](#) de grande qualité, très robustes et maniables sur la terre ferme. Elles se transportent facilement, avec leurs accessoires, dans le sac à roulettes ou à dos livré avec elles.

Planches pour avancés

- Si l'accent est mis sur la glisse, elles sont plutôt longues et étroites. On parle ici de planches de touring ou de randonnée (11'6-14'/353-427 cm). Elles glissent bien tout en restant stables, ce qui représente un avantage pour les balades plus longues.
- Celui qui privilégie la polyvalence choisira une planche allround, plus courte (9'-11'6/274-353 cm), rigide et maniable. Relevées à l'avant et à l'arrière (scoop et rocker), ces planches sont idéales pour les randonnées de moyenne distance et s'accommodent bien des petites vagues.
- En eau vive, on recommande une planche gonflable et large (dès 32"/81 cm). Plus elle est courte, plus elle est maniable, mais elle perd par contre en stabilité. Pour des raisons de sécurité, le SUP en eau vive nécessite un apprentissage auprès d'un expert. ●

Plus d'informations

→ [Types de planches](#)

Pagaies

Les pagaies se déclinent aussi en plusieurs modèles. Les principales différences concernent les matériaux et les formes du manche et de la pale. Ces éléments influencent la rigidité, la solidité et le poids de la pagaie. Une autre différence importante est le type de manche :

- Les pagaies fixes, en une partie, sont choisies en fonction de la taille du pagayeur. Elles s'adressent à des pagayeurs confirmés à la technique bien rôdée, sûrs de la longueur qui leur convient. Ces pagaies sont légères et très rigides.
- Les pagaies réglables permettent d'ajuster la longueur à la taille du sportif. Moins encombrantes, elles peuvent servir à plusieurs personnes.
- Les pagaies démontables en trois parties sont aussi appelées pagaies de voyage. Leur système permet de les ranger dans la housse de la planche gonflable par exemple.

La plupart des pagaies se composent d'un mélange de fibre de verre et de carbone. Le pourcentage de carbone détermine la rigidité et le poids de la pagaie : à rigidité et solidité égales, une règle prévaut : « plus c'est léger, mieux c'est ! ». Ces qualités influencent évidemment le prix de la pagaie.

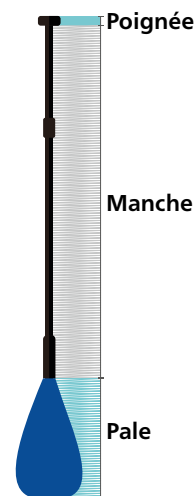
Longueur de la pagaie

Pour une transmission optimale de la force, la longueur de la pagaie doit être ajustée à la position du corps et à la taille du pagayeur. De manière générale, cette longueur se détermine ainsi :

- Placer la pagaie devant soi.
- Tendre un bras vers le haut.
- La poignée de la pagaie doit se trouver juste sous le poignet du pagayeur.



Longueur de la pagaie = Taille + 20-25 cm. Mais cette règle de base n'est pas irrévocable. La longueur dépend des préférences personnelles ou des pratiques. Les coureurs de compétition privilégient en principe des pagaies plus courtes tandis que les randonneurs ou les débutants choisissent des pagaies plutôt longues. ●



Planification de randonnées

Une planification bien pensée est garante d'une expérience positive et mémorable pour les participants. Le travail préparatoire du moniteur minimise le risque d'accident. Mais si une situation d'urgence survient tout de même, il faut que les payeurs sachent prendre les bonnes décisions.

Différents facteurs sont à prendre en compte, et à réévaluer régulièrement, lors de la préparation et du déroulement d'une randonnée en SUP. Le modèle 3x3 soutient les responsables dans leurs réflexions et décisions relatives à la planification, la réalisation et l'évaluation finale de la course. Ces considérations sont aussi de mise pour accompagner une personne seule ou un petit groupe. Elles s'appliquent même lors d'une petite balade. Les accents varient en fonction des circonstances (taille du groupe, plan d'eau, durée, etc.). Le chapitre «[Sécurité](#)» (voir pp. 8-10) présente de manière détaillée les mesures à respecter pour garantir la sécurité des participants.

Le modèle «3x3»

En évaluant régulièrement les trois variables **conditions, terrain et facteur humain**, le moniteur peut anticiper les dangers potentiels et minimiser les risques en adoptant les mesures adéquates. De plus, il dispose d'une marge de manœuvre suffisante pour réagir à un événement imprévu.

3x3 signifie réfléchir aux trois facteurs suivants:

- conditions (temps, vent, température),
- terrain (données locales),
- facteur humain,

et cela

- dans la planification (à long terme),
- juste avant la randonnée/le cours,
- pendant la randonnée/le cours.



Documents à télécharger

- [Cadre d'évaluation et de décision \(modèle\)](#) (doc)
- [Liste de contrôle «Planification de la randonnée»](#) (pdf)

Cadre d'évaluation et de décision

Le cadre d'évaluation et de décision présenté ci-dessous propose une liste non exhaustive de questions se fondant sur le modèle 3×3 en vue de planifier une randonnée.

Cadre d'évaluation et de décision			
1. Planification	• A quoi ressemble la randonnée? • Quels sont les dangers potentiels? • Quelles mesures faut-il prendre pour limiter ces dangers?		
Conditions	Terrain	Facteur humain	
		Groupe	Moniteurs
• A quelles conditions (prévisions météorologiques) doit-on s'attendre pendant le tour étant donné la saison et le moment de la journée prévus?	• Quels défis recèlent le parcours/l'environnement sur l'eau? • Quelles adaptations faut-il apporter en fonction du terrain?	• Quelle est la composition du groupe? • Quelles sont les compétences et expériences des participants? • Quel équipement requiert l'activité prévue?	• Comment le groupe doit-il être structuré et conduit? • Quelles compétences amène tel moniteur pour la randonnée prévue?
2. Evaluation sur place, juste avant la randonnée	• Les réflexions menées lors de la planification correspondent-elles à la réalité? • De nouveaux dangers sont-ils apparus? • Quelles mesures doivent être adaptées ou complétées?		
Conditions	Terrain	Facteur humain	
		Groupe	Moniteurs
• Quelles sont les conditions réelles? • Les conditions permettent-elles le déroulement de la randonnée?	• La randonnée se déroule-t-elle à l'endroit prévu (entrée et sortie de l'eau) et sur le parcours prévu?	• Quelle est la composition effective du groupe? • La taille du groupe est-elle adaptée à la randonnée? • Quelles sont les capacités physiques et psychiques des participants? • Les participants sont-ils bien équipés?	• Les moniteurs sont-ils en nombre suffisant? • Quelles sont les capacités physiques et psychiques des moniteurs?
3. Pendant la randonnée	• Les hypothèses formulées lors de la planification correspondent-elles à la réalité? • Comment ces données changent-elles? • De nouveaux dangers émergent-ils? • Les mesures doivent-elles être adaptées ou complétées?		
Conditions	Terrain	Facteur humain	
		Groupe	Moniteurs
• Comment évoluent les conditions en cours de route? • Les conditions permettent-elles la poursuite de la randonnée? • La randonnée doit-elle être adaptée ou interrompue?	• Le terrain correspond-il à ma représentation? • Comment dois-je adapter la randonnée aux conditions actuelles?	• Comment évolue l'état physique et psychique du groupe/des participants? • Comment la dynamique du groupe influence-t-elle le déroulement de la randonnée?	• Les moniteurs sont-ils en bonne condition physique? • Les moniteurs sont-ils en mesure d'endosser la responsabilité prévue et de s'imposer?

Remarques

- Pendant la randonnée, il est presque impossible de prendre des notes. La troisième partie du modèle 3×3 sert de réflexion pour le tour effectué et de préparation pour la prochaine planification.
- En complément, la brochure «[Facteur humain – Activités de plein air en sécurité](#)» (pdf) offre
- aux moniteurs évoluant en extérieur des pistes de réflexion sur différents thèmes tels que les tâches de direction, les pièges de la perception, les décisions, les perturbations, la culture de l'erreur, le feedback constructif, etc. Les accidents dans les activités de plein air sont rarement imputables à une capacité technique insuffisante ou à un matériel défectueux, mais ils découlent, la plupart du temps, d'erreurs humaines. Les personnes amenées à diriger des groupes doivent donc disposer non seulement de compétences et d'habiletés techniques, mais aussi de solides compétences de direction.

Liste de contrôle

	Liste de contrôle	Conseils	Liens
Conditions	Météo/Eau • Conditions météorologiques sur la rive, direction et force du vent, température • Evolution du temps, formation nuageuse, orage • Température de l'eau, niveau de l'eau • Prévisions météorologiques locales, variations diurnes, courants ascendants, vents thermiques	• Connaître les prévisions, évaluer et décider sur place à court terme, s'informer auprès des autochtones. • Commencer contre le vent et observer durant la randonnée, prudence en cas de vent de terre, le calme ressenti est souvent du vent dans le dos, tenir compte des avis de tempête.	→ Prévisions météorologiques → Radar de précipitations → Annonces des dangers → Prévisions de vent → Comportement en cas de foudre
Terrain	Parcours • Transport, accès • Entrée, sortie, sorties d'urgence en cours de route • Distance et durée • Eau, rivière, lac, mer • Distance par rapport à la rive, zone protégée, autres randonneurs • Particularités locales de l'eau, obstacles, hauts-fonds, courants, vagues, marées • Directives, règles de navigation	• Connaître la carte des eaux, tester le parcours avant, s'informer auprès des autochtones. • Se renseigner sur les zones interdites, les établissements de bain, les bateaux de ligne, la signalétique fluviale, les entrées de port. • Respecter les zones protégées, éviter les zones riches en plantes aquatiques. • Adapter la randonnée aux conditions changeantes, disposer d'une alternative.	→ Randonnées → Etat de l'eau → Bases juridiques (pdf) → Signalétique → Zones protégées
Facteur humain	Participants • Forme du jour, endurance, force • Capacités et expérience, compétences en natation • Informations médicales, allergies, asthme, craintes • Taille et composition du groupe • Rôles dans le groupe, personne qui ferme la marche • Hydratation suffisante	• Choisir un tour en fonction des capacités, de la condition des participants et de la météo, fixer des points de rencontre en route, convenir de signaux pour «stop», «au secours», «direction», «ok». • Démarrer seulement si l'on se sent en bonne forme. Les participants doivent savoir nager sans gilet. • Informer une personne du parcours de la randonnée et de l'heure du retour, annoncer son retour. • Prendre avec soi d'éventuels médicaments et les protéger de l'eau.	→ Contrôle de sécurité aquatique CSA → Formation/taille du groupe
	Equipement • Planche, pagaie, leash, gilet de sauvetage • Habillement, protection pour la tête, lunettes avec cordon • Equipement de protection tel que casque, protections, chaussures • Habits de rechange et sac étanche • Crème solaire, anti-moustiques • Petit ravitaillement, boissons, argent • Petit gyrophare blanc pour le soir ou la nuit	• Choisir l'équipement adéquat en fonction du parcours et du participant, effectuer un contrôle fonctionnel et un marquage de la planche. • Utiliser correctement le leash, ajuster le gilet de sauvetage, adapter l'équipement de sécurité adapté aux conditions. • Connaître les dispositions légales concernant les aides à la flottabilité, s'informer à l'étranger. • Adapter l'habillement et les protections à la température de l'eau et non de l'air.	
	Sécurité • Comportement en cas d'urgence • Set de premiers secours, téléphone portable, sifflet d'urgence	• Connaître les dispositions d'urgence. • Mettre le téléphone dans une pochette étanche près du corps, enregistrer les numéros d'urgence et numéros importants.	→ Carte d'appel d'urgence (pdf) → App «Urgence HELP»

Sécurité

Les sports de plein air comme le stand up paddle exigent des mesures de sécurité très pointues. Chaque sortie destinée aussi bien à un pratiquant qu'à un groupe offre des défis différents (conditions, terrain, facteur humain). Les dispositifs varient donc en fonction des activités et de leurs risques potentiels.

Dans le chapitre «[Planification de randonnées](#)» (voir pp. 5-7) sont listées des questions que les organisateurs de randonnées doivent se poser avant et pendant la course. Ces réflexions peuvent servir de dispositif de sécurité pour les pratiquants. A noter qu'un scénario d'urgence fait aussi partie d'une planification conséquente.

Les mesures de sécurité suivantes complètent celles déjà décrites dans le chapitre précédent. Les facteurs mis en avance s'appuient notamment sur les contenus du [modèle 3x3](#).

Conditions

Temps

Souvent, on prend conscience de l'évolution du temps quand le vent devient très fort, que la tempête se lève ou que la pluie s'invite. Si l'on se trouve au milieu d'un parcours dans ces circonstances, le danger est bien réel. Il est donc impératif de savoir reconnaître les signes avant-coureurs des changements météorologiques.

Le responsable d'un groupe doit prendre connaissance du bulletin météorologique avant la sortie. Le radar des précipitations s'avère fiable pour prévoir les orages. Dans tous les cas, le moniteur reste attentif à l'évolution du temps une fois en chemin!

Vent

Les services d'avis de tempête sur le rivage mettent en garde contre les vents forts et les tempêtes. Les feux d'avis de tempête sont placés de telle sorte qu'on puisse toujours en distinguer au moins deux de chaque position sur l'eau.

Un avertissement de fort vent (feu clignotant orange, env. 40x/min) rend attentif à un danger probable de rafales avec des pointes allant de 25 à 33 nœuds (env. 46-61 km/h) sans indication d'heure. Les personnes sont invitées à observer l'évolution, à réévaluer en permanence la situation et à agir en conséquence.



Si le feu d'avertissement de fort vent est allumé – il clignote moins d'une fois par seconde – il faut rejoindre la rive et se préparer à une éventuelle sortie de l'eau! ●

Un avis de tempête (feu clignotant orange, env. 90x/min) rend attentif à l'arrivée de rafales avec des pointes dépassant les 33 nœuds (plus de 60 km/h) sans indication de temps.



Si le feu d'avis de tempête est allumé – il clignote moins d'une fois par seconde – il faut rejoindre la rive dès que possible! Si la sortie de l'eau est faite à un endroit différent du lieu de départ, les proches ou la police fluviale doit être avertie afin d'éviter les opérations de recherches inutiles. ●

Plus d'informations

- [Prévisions météorologiques](#)
- [Radar des précipitations](#)
- [Annonces des dangers](#)
- [Prévisions de vents](#)
- [Comportement en cas de foudre](#)

Comportement en cas de vent

Un vent fort peut rapidement disperser les membres du groupe. Quel comportement adopter dans cette situation?

- Essayer de garder le groupe ensemble.
- Pagayer à genoux afin de minimiser la prise au vent et faciliter les manœuvres.
- Se rapprocher de la rive.
- Etre bien relié à la planche avec le leash pour qu'elle ne soit pas poussée au loin par le courant. Le leash permet en plus de remorquer un participant si nécessaire. Il ne faut donc jamais couper ce lien!
- Ne pas quitter la planche, elle peut servir de radeau de sauvetage.

Orage

Malgré des prévisions météorologiques clémentes, les orages peuvent éclater subitement. Si l'on compte moins de 10 secondes entre l'éclair et le tonnerre, on sait que l'orage est proche. Dans ce cas, il ne faudrait pas rester dans la nature et encore moins sur l'eau.



En cas d'orage, il faut quitter l'eau dès que possible! ●

Environnement

Protection de la nature

Les réserves naturelles protégées sont clairement délimitées par les bouées jaunes. Ces zones ne doivent pas être empruntées par les randonneurs de SUP! Les consignes suivantes doivent être respectées pour le bien de l'environnement:

- Ne pas naviguer au milieu des plantes aquatiques telles que roseaux, joncs et nénuphars. Respectez une distance minimale de 25 mètres.
- Rester à distance des animaux sauvages.
- Contourner largement les groupes de canards et d'oiseaux, de même que les zones de migration des oiseaux.
- Respecter la nature et l'environnement. Emporter les déchets!

Bases juridiques

L'Association des services de la navigation (vks) a édicté des directives qui servent de base juridique. Elles sont réunies dans le document: «[Aide-mémoire vks n°6](#)» (pdf). Voici les points les plus importants:

- Les planches de SUP entrent dans la catégorie des bateaux à pagaie et forment un sous-groupe des bateaux à rames.
- Les planches de SUP ne sont pas immatriculées, il n'est donc pas nécessaire de les annoncer auprès de l'Office suisse de la navigation. Cependant: les planches de SUP doivent être identifiables et donc porter le nom et l'adresse du propriétaire. En cas de perte, il faut avertir la police du lac.
- Hors de la zone riveraine extérieure (300 m) et sur les rivières, les SUP doivent être munis obligatoirement d'un gilet de sauvetage ou d'une aide à la flottaison d'une poussée hydrostatique d'au moins 50 Newton.
- La nuit et en cas de mauvaise visibilité, il est conseillé d'éclairer la planche avec un petit gyrophare blanc.
- La traversée des zones de baignade et des aires protégées, marquées par des bouées blanches, respectivement jaunes, est interdite.

Plus d'informations

- [Zones protégées](#)
- [Signalétique](#)



Les gilets de sauvetage et autres aides à la flottaison ne doivent pas seulement être emmenés avec soi mais portés en tout temps. C'est également le cas du leash qui relie le pagayeur à sa planche. En rivière par contre, le leash doit pouvoir être détaché dans des situations d'urgence et il n'est pas accroché au pied. ●

Règles de priorité sur le lac

Lorsque plusieurs types d'utilisateurs se rencontrent sur l'eau, les règles de priorité suivantes s'imposent:

- Bateaux prioritaires (ballon vert): bateaux de ligne, police avec lumière bleue
- Bateaux marchandises
- Bateaux de pêche professionnelle (ballon jaune)
- Bateaux à voile
- Bateaux à rames (SUP)
- Bateaux à moteur
- Planches à voile et kitesurfeurs

En outre, il faut:

- Passer à distance des nageurs.
- Si possible, respecter une distance minimale de 50 m, respectivement 200 m (derrière), avec les bateaux de pêche sportive (à rames ou à moteur) munis du ballon blanc.



En tant que moniteur, il faut regrouper les pagayeurs lors des entrées et sorties de bateaux et laisser la priorité à ceux-ci. ●

Humain

Prérequis des participants

Le responsable du cours doit éclaircir avant le début du cours si les participants ont l'habitude du milieu aquatique et s'ils savent nager. Le [contrôle de sécurité aquatique CSA](#) du bpa – Bureau de prévention des accidents constitue une bonne base. Il permet de vérifier si le pratiquant est capable de s'en sortir tout seul en cas de chute.

Organisation de cours/excursions SUP

Le moniteur (enseignant par exemple) a aussi le devoir clarifier auprès de son établissement (école par exemple) les reconnaissances obligatoires pour les accompagnants. S'il ne dispose d'aucune – ou peu – d'expérience de l'enseignement sur l'eau, il est fortement recommandé d'engager un moniteur de sport nautique pour le cours/l'excursion. Le personnel des centres de location informe volontiers.

Centres de location de SUP

Si le matériel est emprunté dans un centre de location de SUP, les points suivants doivent être vérifiés:

- Les instructeurs des centres de location doivent être au bénéfice d'une formation adéquate.
- Le centre de location doit disposer de gilets de sauvetage en suffisance et dans toutes les tailles.
- Selon le temps, les centres doivent aussi offrir des combinaisons en néoprène.

Plus d'informations

→ [Formation/taille du groupe](#)

→ [Facteur humain – Activités de plein air en sécurité](#) (pdf)

Stand up!

Monter sur la planche et commencer à pagayer n'est pas si simple! Il est nécessaire d'accompagner les premiers pas des néophytes en combinant les éléments pagaie, planche et pagayeur. Les conseils techniques visent à faciliter l'apprentissage du stand up paddle afin que le sportif éprouve du plaisir dès le départ.

Position de base

Pour que le pagayeur puisse exercer son sport sur le long terme, il est indispensable qu'il adopte une position fonctionnelle adéquate.

Tenue du corps

- Jambes légèrement écartées (largeur de hanches) et fléchies, [axe des jambes stable](#) (chevilles, genoux, hanches alignés).
- Poids réparti équitablement sur les deux pieds, avec appui sur les talons (1) et les têtes métatarsiennes du petit (2) et du gros orteil (3).
- Buste stable et redressé.

Position des pieds (stances)

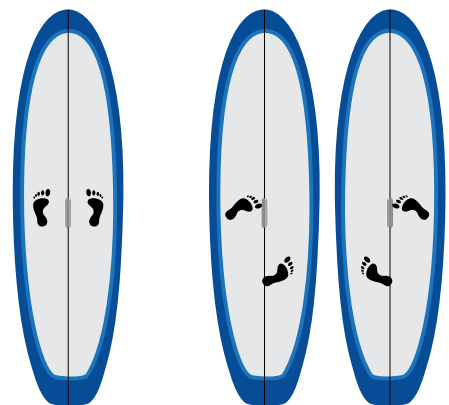
La position varie en fonction des [différentes techniques](#) (voir pp. 14-17). Pour les déplacements en ligne droite (voir «[forward stroke](#)») les pieds restent normalement en position de base (basic stance). Pour les virages comme le «[pivot turn](#)» par exemple, les pieds se déplacent en position de surf (surf stance).

- **Basic stance:** La répartition du poids sur la planche est déterminante pour assurer une bonne glisse. La position des pieds est correcte lorsque le pagayeur a trouvé le «sweet spot». Ce point idéal se situe plus ou moins au milieu de la planche. Les deux pieds se placent de chaque côté de la poignée de portage. Ce point peut varier de quelques centimètres selon la planche ou le poids du pagayeur: il faut charger la planche de manière à ce que le «tail» ne soit pas immergé mais qu'il repose sur l'eau.
- **Surf stance:** Les pieds ne sont pas parallèles mais décalés sur la planche. Avec le transfert du poids du corps vers l'arrière, le point de pivot de la planche recule, ce qui libère le «nose». La planche tourne plus rapidement dans la direction souhaitée.

Modifier ou corriger la position des pieds

Grâce à la distribution du volume de la planche, c'est sa stabilité longitudinale qui est la meilleure. Corollaire: l'instabilité est plus grande sur les bords. C'est pourquoi il est important de se déplacer vers l'avant ou vers l'arrière avec de petits pas, dans l'axe longitudinal. Que ce soit pour adopter une nouvelle position ou simplement pour corriger un détail, le pagayeur doit stabiliser au maximum sa planche.

- **Déplacer les pieds vers l'arrière ou vers l'avant:** De la position centrale, avancer et reculer les pieds avant de reprendre la position parallèle, jambes écartées à largeur de hanches.
- **Corriger la position des pieds (écarter ou resserrer les pieds):** Délester les orteils et les déplacer vers l'extérieur ou l'intérieur, faire de même avec les talons (comme pour le twist). Retrouver un nouvel équilibre avec les pieds parallèles.



Basic stance

Surf stances

Maniement de la pagaie

Prise

La tenue et la conduite correctes de la pagaie s'avèrent primordiales pour que le plaisir soit au rendez-vous. Le mouvement exact de la pagaie et la position adéquate du pagayeur permettent en outre un transfert optimal et donc économique de la force.

- La main supérieure saisit la poignée, l'autre serre le manche (écartement = largeur d'épaules).
- Avec les pagaies asymétriques (angle entre le manche et la pale), l'angle doit être ouvert dans le sens de la marche. La pale reste ainsi plus longtemps verticalement dans l'eau.



Juste

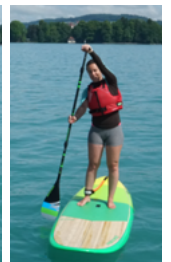


Faux

Changement de côté

Pour avancer en ligne droite, le pagayeur doit régulièrement changer sa pagaie de côté, ce qui nécessite un déplacement des mains :

- Amener la pagaie devant soi.
- Saisir le manche avec la main du haut en dessous de l'autre main.
- Monter la main qui était en bas pour attraper la poignée.



Entrée dans l'eau

Les spécificités du lieu influencent la manière d'entrer dans l'eau. S'il n'existe pas de rive en légère pente pour faciliter la manœuvre, il faudra sans doute passer par une passerelle ou un ponton flottant. Les conseils suivants devraient simplifier la tâche.

Entrée avec une rive en pente douce

Sur une plage de gravier, de sable ou même une rive herbeuse qui descendent lentement vers l'eau :

- Porter la planche avec l'aileron à l'avant jusqu'à ce que l'eau arrive à hauteur des genoux.
- Eviter de toucher le fond avec l'aileron pour ne pas l'endommager.



Pour entrer et sortir de l'eau, la règle d'or «3:1» s'impose: pagayer à genoux jusqu'à ce que la rive soit éloignée de trois mètres et que la profondeur de l'eau atteigne un mètre au moins. Seulement après, se mettre debout sur la planche. ●

Entrée depuis le ponton ou la passerelle

Démarrer depuis une plate-forme n'est pas simple au départ. Quelques conseils pour négocier au mieux cette opération :

- Monter prudemment sur la planche en se mettant à genoux.
- Prendre appui avec une main de chaque côté de la planche.
- Suivant la hauteur du ponton, poser la pagaie en travers de la planche.
- Appuyer éventuellement une partie du manche avec la poignée sur le ponton.

Debout!

Une fois dans l'eau, l'aventure débute enfin: les moins expérimentés peuvent commencer à pagayer à genoux pour profiter d'un meilleur équilibre. Cette option vaut aussi lors de conditions difficiles avec des vagues ou du vent par exemple.

Pagayer à genoux

Les débutants peuvent réaliser leurs premiers coups de pagaie à genoux. Grâce à un centre de gravité plus bas et à une plus grande surface corporelle en contact avec la planche, le pagayeur trouvera plus facilement le bon équilibre. L'effet de levier diminue en raison de sa position plus proche de l'eau, ce qui l'oblige à adapter la prise de la pagaie:

- Se positionner sur le point idéal au milieu de la planche, à genoux.
- Adapter la prise de pagaie en abaissant les deux mains.

Pagayer debout

Pour passer de la position à genoux à la position debout, il faut veiller à deux choses notamment:

- Poser la pagaie en soutien devant soi, en travers de la planche, la pale à plat sur l'eau.
- Positionner les pieds de chaque côté de la poignée («sweet point»).



Pour un meilleur équilibre sur la planche, regarder loin vers l'avant! ●

Tomber – Remonter – Continuer

Même les plus avancés tombent à l'eau et remettent l'ouvrage sur le métier. L'important n'est pas de rester au sec mais de s'améliorer tout en s'amusant. Normalement, chaque pagayeur est capable de se hisser tout seul sur sa planche en respectant certains principes:

- Se positionner horizontalement dans l'eau.
- Saisir la poignée avec une main et «basculer» sur la planche après avoir pris un élan dynamique vers l'avant.



Poser la deuxième main en appui sur la planche! Ne pas saisir le bord de la planche, car elle se redresserait pour former un mur infranchissable. ●

Techniques de pagayage

La représentation figurative suivante permet de comprendre plus facilement la technique du stand up paddle: la pagaie est plongée dans l'eau et la planche glisse, en se rapprochant ou s'éloignant de cet ancrage. Le pagayeur la ressort de l'eau lorsqu'elle se trouve à l'arrière de ses pieds.



Dans les séries d'images à télécharger, la pale n'est pas complètement immergée pour faciliter la démonstration. Dans la pratique, il est en revanche indispensable qu'elle le soit. ●

Sweep stroke (coup circulaire)

Afin de diriger correctement la planche dès le départ, il est important d'apprendre à pagayer loin de la planche avec un grand mouvement en arc de cercle, à gauche ou à droite.

La planche s'éloigne de la pagaie. Pour cela, on plante la pale le plus loin possible vers l'avant et on effectue un grand mouvement semi-circulaire pour l'éloigner du «nose» (pointe avant). Plus le «tail» (partie arrière) de la planche se rapproche de la pagaie vers la fin du mouvement, moins la rotation sera marquée, car la surface de l'aileron contrecarre celle de la pagaie.

Remarque: La vitesse tend à réduire la rotation. On peut alors raccourcir le mouvement semi-circulaire de la pagaie en l'arrêtant juste derrière le corps (ligne rouge pointillée du graphique).

Variantes

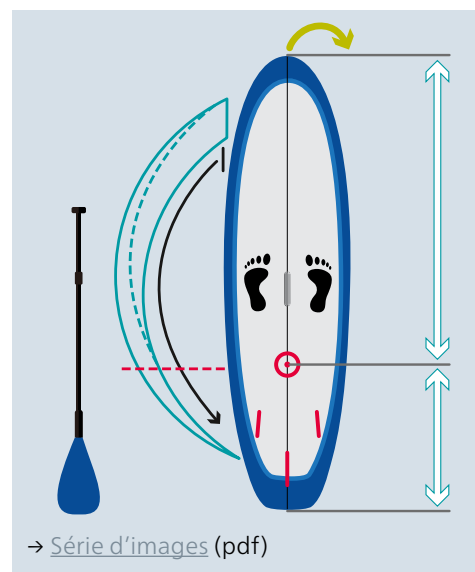
- Expérience des contraires/comparaisons: Comment la planche pivote-t-elle le mieux?
 - Effectuer le plus grand demi-cercle possible de l'avant vers l'arrière (pagaie presque horizontale).
 - Effectuer un demi-cercle plus petit de l'avant vers l'arrière (pagaie presque verticale).

Plus facile

- Entraîner le «sweep stroke» à l'arrêt au début pour éprouver les différents effets.

Plus difficile

- Entraîner le «sweep stroke» en mouvement.



Extended sweep stroke (coup circulaire élargi)

Le mouvement est le même que celui décrit plus haut, sauf que la pagaie dessine un demi-cercle en passant devant la planche et non pas latéralement.

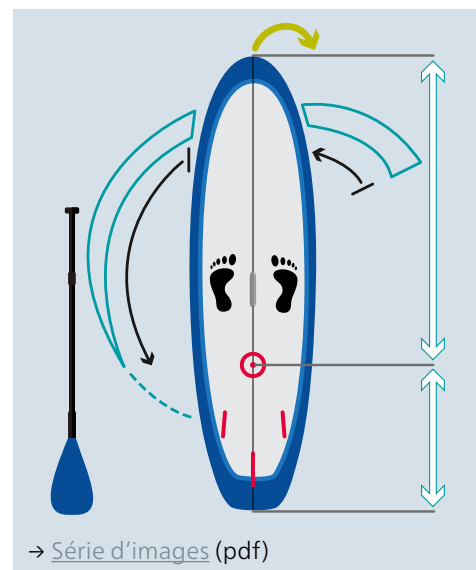
Pour cela, le haut du corps tout entier pivote, les pieds et la prise de pagaie ne changent pas.

Plus facile

- Entraîner le «extended sweep stroke» à l'arrêt au début pour éprouver les différents effets.

Plus difficile

- Entraîner le «extended sweep stroke» en mouvement.



Forward stroke (propulsion)

L'image décrivant l'ancrage de la pagaie est celle qui représente le mieux le mouvement du «forward stroke».

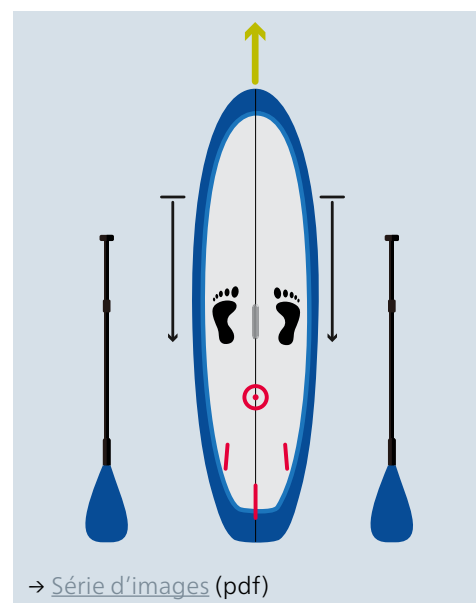
Le mouvement de pagaie se décompose en cinq phases:

1. **Reach:** Amener la pagaie (en l'air) le plus loin possible vers l'avant de la planche. Incliner légèrement le haut du corps vers l'avant et tendre les bras. Avancer la hanche côté pagaie.
2. **Catch:** Plonger la pale entière dans l'eau dans un mouvement court et rapide. Amener les bras, toujours tendus, vers le bas et incliner encore un peu le buste.
3. **Power:** Tirer énergiquement sur la pagaie en pivotant le haut du corps et la ramener jusqu'à la hauteur des pieds. Les bras restent tendus et la hanche côté pagaie pivote vers l'arrière.
4. **Release:** Sortir la pagaie de l'eau juste derrière les pieds. Redresser le haut du corps et ramener les bras vers l'avant. Tourner la pale d'un quart de tour (dos de la pale contre la planche).
5. **Recovery:** Ramener la pale vers l'avant juste au-dessus de l'eau. Fléchir légèrement les bras et pivoter la hanche côté pagaie vers l'avant.

Plus facile

- Effectuer seulement les trois phases «catch», «power» et «recovery».

Remarque: Les phases «reach» et «release» ne sont pas primordiales pour les débutants qui peuvent donc se concentrer au départ sur les trois autres phases. Pour les plus expérimentés désireux d'améliorer l'efficacité du pagayage, elles revêtent en revanche une importance capitale. Seuls un «reach» suffisant avec une rotation marquée des hanches ainsi qu'un «release» ciblé permettent à la planche de glisser de manière optimale sans effet de freinage.



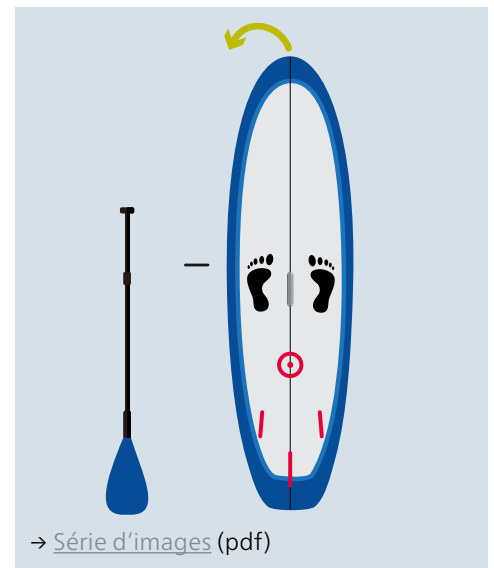
Stop stroke (battement d'arrêt)

Il s'agit ici de freiner rapidement la course de la planche. Suivant la vitesse, la trajectoire nécessaire à l'arrêt peut être très longue.

Le «stop stroke» d'arrêt provoque simultanément un changement de trajectoire. Il permet donc d'éviter rapidement un obstacle. Pour amortir au mieux les forces qui s'exercent sur la pagaie, il est judicieux d'appuyer son manche sur la cuisse. Cela permet aussi de garder plus facilement l'équilibre.

Variantes

- En cas de vitesse réduite, plonger énergiquement la pagaie dans l'eau.
- Augmenter la vitesse de déplacement.

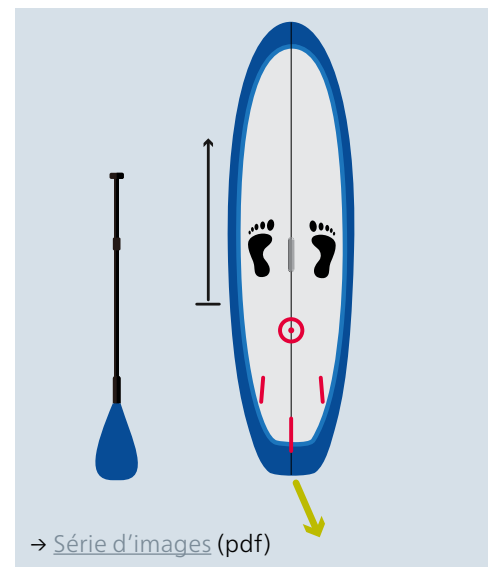


→ [Série d'images](#) (pdf)

Reverse/backward stroke (rétropulsion ou battement arrière)

Cette manœuvre consiste à faire glisser sa planche vers l'arrière pour répondre à certaines situations.

La pagaie est piquée dans l'eau juste derrière les pieds et ramenée vers l'avant. La planche glisse ainsi le long de la pagaie en tournant légèrement. Cette déviation est due à l'action de l'aileron dans l'eau.

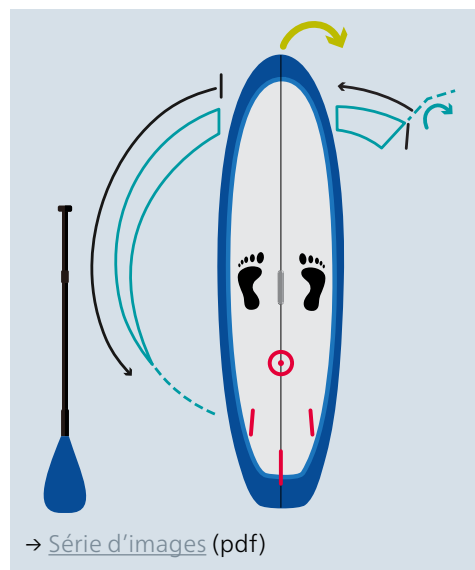


→ [Série d'images](#) (pdf)

Cross bow turn (virage en appel débordé)

Le «cross bow turn» est le moyen le plus simple et le plus efficace de faire tourner la planche sans modifier la position des pieds.

Cette manœuvre permet de garder l'équilibre et évite de se déplacer sur la planche, ce qui demanderait une certaine expertise suivant le type de planche et l'intensité des vagues. Le «cross bow turn» se construit à partir du «[sweep stroke](#)» et du «[extended sweep stroke](#)». A la différence du «extended sweep stroke», la pagaie peut, durant le «cross bow turn», rester très longtemps ancrée dans l'eau en raison de la vitesse. Grâce à une petite rotation de la pale dans l'eau, la planche s'enroule autour de la pagaie. Le «sweep stroke» en fin de mouvement permet d'affiner la position et de donner la nouvelle direction à la planche.



Pivot turn heelside

Le «pivot turn heelside» consiste à faire pivoter la planche côté talons à partir de l'arrière de la planche. Il faut pour cela modifier la position des pieds sur la planche.

Avec le déplacement vers l'arrière du pagayeur, le «tail» s'enfonce dans l'eau, ce qui réduit la portée de la planche sur l'eau. Le centre de rotation est décalé en direction de l'aileron (voir graphique, cercle rouge). Le rayon de rotation se raccourcit et la planche peut tourner plus vite. La rotation est générée par des mouvements de balayage semi-circulaires («[sweep stroke](#)»).

Remarque: Plus on recule sur la planche, plus l'instabilité augmente. Il est donc conseillé, au départ, de se déplacer légèrement vers l'arrière.

Variantes

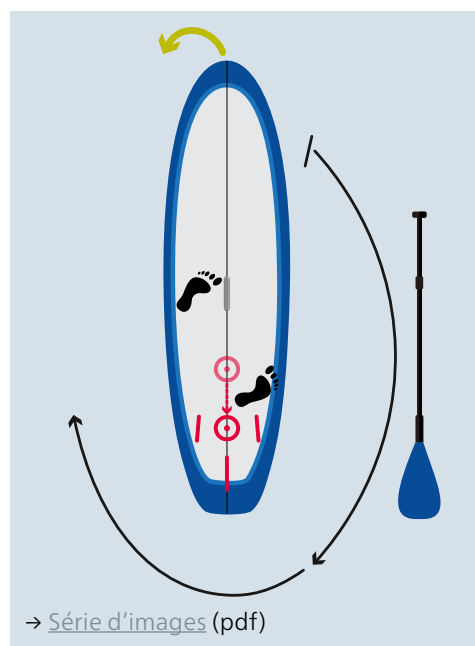
- Limiter les mouvements de pagaie à l'arrière de la planche.
- Effectuer le «sweep stroke» autour du «tail», pivoter pour cela le corps aussi loin que possible.

Plus facile

- Assis (pieds dans l'eau) ou à genoux sur la planche: reculer progressivement, puis effectuer le «sweep stroke».
- Debout sur la planche à l'arrêt, les pieds peuvent rester parallèles au départ.

Plus difficile

- Effectuer le «pivot turn» en mouvement et augmenter la vitesse de déplacement.
- Effectuer le «sweep stroke» côté orteils («pivot turn toeside»).



Exercices

Les formes d'exercices s'orientent sur les thèmes de l'échauffement, de l'équilibre, de la technique de pagayage, des manœuvres et du plaisir.



Afin de garantir la sécurité, il est essentiel de tenir compte des points suivants en fonction des exercices et des groupes:

- Adapter la distance entre les planches, mettre les pagaies de côté, détacher les lanières de sécurité.
- Effectuer éventuellement certains exercices à genoux, augmenter progressivement la difficulté.
- Tenir compte de la profondeur de l'eau, pagaies et ailerons sont des sources d'accident potentielles.
- En cas de chute, ne pas se retenir sur la planche (risque de luxation de l'épaule).
- Le moniteur doit toujours garder une vue d'ensemble, il peut donc difficilement participer aux jeux. ●

Jeux d'échauffement à sec

Hip hop paddle

Tester l'attention et la réaction

En cercle, chacun tient sa pagaie verticalement devant soi. Au signal «Hip!», lâcher la pagaie et rattraper celle du voisin de droite. Au signal «Hop!», faire de même mais en se déplaçant vers la gauche.

Variante

- Compléter avec d'autres signaux. Par exemple: «Tour!»: Lâcher la pagaie, tourner sur soi-même et la rattraper. «Clap!»: Lâcher la pagaie, taper dans les mains et la rattraper. «Chaos!»: Changer de place avec le camarade d'en face.

Plus difficile

- Au signal «Hip hip!», rattraper la deuxième pagaie située à droite. Au signal «Hop hop!», idem mais vers la gauche.



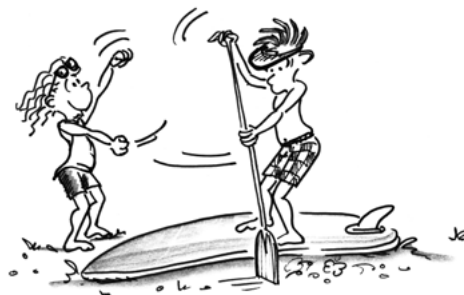
Imiter les coups de pagaie

Se familiariser avec les techniques de pagayage

Sur la rive, les pagayeurs se tiennent debout sur leur planche retournée. Le moniteur montre ou nomme les techniques de pagayage et chacun reproduit les mouvements.

Variantes

- Par deux, A nomme une technique, B l'exécute.
- Pantomime: par deux sans pagaie, A montre le mouvement, B devine la technique présentée.



Transport

Découvrir le matériel et s'échauffer

Amener le matériel (planche, pagaie, gilet de sauvetage, lanière) près de l'eau, pièce après pièce. Courir au retour.

Variante

- Sous forme d'estafette: chaque membre d'une équipe apporte une pièce tour à tour; le dernier récupère les ailerons et les glisse dans la planche.



Equilibre

Tempête

Découvrir la stabilité de la planche

Imiter une tempête en faisant tanguer latéralement la planche avec ses pieds.

Variante

- Modifier la position de la planche en se déplaçant un peu vers le «nose» ou vers le «tail».

Plus facile

- A genoux, se balancer latéralement jusqu'à ce que les genoux soient mouillés.

Plus difficile

- Debout.

Remarque: Ce mouvement de tangage latéral en position debout permet d'atténuer le tremblement des jambes fréquent au début.



Run & Jump

Se déplacer sur la planche

Se déplacer vers l'avant de la planche et reculer, d'abord lentement, puis de plus en plus vite, pour expérimenter les mouvements de la planche en mettant le poids sur le «nose» ou le «tail» (imaginer un niveau à bulle). Sauter sur la planche: ¼, ½, 1 tour et retour.

Variantes

- Tous les pagayeurs alignent leur planche pour une photo commune.
- Tous les pagayeurs sautent en même temps.
- Sauter vers l'avant ou vers l'arrière.
- Sauter et se réceptionner dans différentes positions (par exemple pour le «pivot turn»).

Plus facile

- Se déplacer lentement, avec de petits pas.
- Sautiller légèrement sur place.

Plus difficile

- Se déplacer vite, avec de grands pas.
- Sauter haut.
- Se tenir en équilibre sur le «nose» ou le «tail».
- Sauter en effectuant un demi-tour pendant que la planche avance.

Remarque: Mettre de côté la pagaie ou l'utiliser comme balancier.



Troc

Collaborer et améliorer l'équilibre

A genoux, échanger sa planche avec un camarade.

Variante

- Debout.

Plus difficile

- Sauter sur la planche du camarade.

Remarques:

- A genoux, poser la pagaie en travers de la planche pour la stabiliser.
- Expérimenter différentes planches pour permettre aux pagayeurs d'en reconnaître les caractéristiques.



Artistes

Réaliser des figures originales

Exécuter des figures sur la planche, seul ou à deux, issues du yoga (chien, guerrier, arbre), sur une jambe, sur la tête, en appui renversé, culbute, roue en tombant dans l'eau, etc.

Variante

- Inventer une figure et la montrer aux autres: les camarades applaudissent plus ou moins fort selon l'originalité.



Ski

Maintenir l'équilibre à deux

Deux planches côte à côte. A et B se tiennent l'un derrière l'autre avec un pied sur chaque planche. Ils essaient d'avancer en pagayant.

Variante

- Course de char romain: une troisième personne s'assied ou se couche sur les deux planches et se laisse conduire.

Plus difficile

- La troisième personne change de place avec un «confrère» d'un autre «char».



Saut à la corde

Améliorer la coordination et l'équilibre

Deux pagayeurs tendent une corde entre leur planche. Les camarades passent dans le «canal» et sautent par-dessus la corde.

Variante

- Limbo: abaisser au fur et à mesure la corde.

Plus difficile

- A deux simultanément.
- Plusieurs cordes les unes derrière les autres.

Remarques:

- Tenir la corde à la main sans jamais la fixer afin de pouvoir la lâcher à tout moment.
- Essayer avec et sans pagaie.

Matériel: Corde flottante



A l'eau

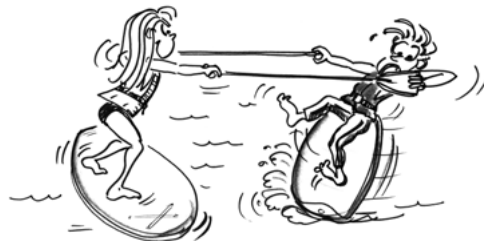
Se rafraîchir et entraîner la position debout

A et B tiennent avec une main la pale et avec l'autre la poignée de la pagaie. Au signal, ils essaient de se déséquilibrer. Qui tombe à l'eau le premier?

Variante

- A deux sur une seule planche: lutte à la culotte nautique.
- A deux sur une seule planche: faire bouger la planche avec les pieds pour déséquilibrer son adversaire.

Remarque: Attention: tenir l'extrémité de la pale!



Techniques de pagayage

Superman

Acquérir le «forward stroke» et l'exercer

Pagayer avec les bras toujours tendus («[forward stroke](#)»).

Variantes

- Veiller à ce que le manche de la pagaie entre dans l'eau verticalement.
- Inclure la rotation des hanches et des épaules: lors du «catch» vers l'avant, l'épaule et la hanche côté main inférieure pivotent. Elles reprennent leur position de base lorsque la pagaie revient à la hauteur des talons («release»).

Remarque: Commencer l'exercice avec les bras complètement tendus. En réalité, l'articulation du coude est très légèrement fléchie pour lui laisser un peu de jeu. Les poignets forment avec le bras une ligne droite (pas de flexion) afin de limiter le risque d'inflammation au niveau du coude (le fameux «tennis elbow»).



Ours et princesse

Stabiliser le «forward stroke» avec un accent sur les phases «catch» et «power»

Pagayer en variant les intensités, toujours avec un «catch» correct. Se rendre compte que la technique doit être adaptée en fonction des objectifs.

Variantes

- Pagayer comme un ours: plonger la pale dans l'eau et s'appuyer énergiquement sur le manche au point de le faire fléchir lors du mouvement. Il faut tout donner!
- Pagayer comme une princesse: plonger la pale dans l'eau et faire glisser délicatement la planche le long de la pagaie bien ancrée dans l'eau. Regarder avec clémence les «sujets» restés sur la rive en pivotant le torse.

Remarque: Le pagayage se décline en plusieurs vitesses, comme les déplacements à pied – on peut se promener ou sprinter. Quelle que soit l'intensité, le «catch» reste le même.



Reine du lac

Entraîner la rotation du corps

La reine se tourne (rotation du torse et des hanches) vers ses «sujets» restés sur la rive et les salue avec bienveillance.

Variantes

- Déodorant: pivoter le haut du corps et «renifler» sous les aisselles pour savoir si le déo remplit bien sa mission.
- Danseuse étoile: lors du «reach», dérouler le pied côté pagaie jusqu'aux orteils et le redescendre pour le «catch». Ce mouvement engendre une rotation au niveau des hanches.

Remarque: La rotation du corps favorise l'efficacité du pagayage et l'endurance.



Tour de Suisse

Appliquer le «forward stroke» et augmenter la vitesse

Les pagayeurs se déplacent en file indienne, avec un petit écart entre eux pour profiter de l'aspiration. Le dernier accélère et remonte la colonne pour se placer tout devant. Le suivant fait de même, etc.

Plus facile

- Lentement.

Plus difficile

- Accélérer progressivement.



Bandit manchot

Pagayer d'un seul côté

Le bandit manchot fuit ses poursuivants et cherche à atteindre son repaire (bouée, môle, etc.) en pagayant toujours du même côté. Quand il revient chercher son butin, il pagaie de l'autre côté.

Variante

- Se retourner et pagayer en arrière, toujours du même côté.

Plus difficile

- L'aileron devant, pagayer d'un côté: prévoir une petite distance, car l'exercice s'avère éprouvant.



A l'aveugle

Ressentir les sensations autrement

Par deux, A se bande les yeux (ou il les ferme), B le guide en donnant des indications telles que: en avant, arc de cercle, stop, etc.

Variante

- Concours (préparer un parcours varié): former des groupes et chronométrer.

Plus difficile

- Guider seulement avec des bruits tels que «Pip», etc.
- Tous les «aveugles» démarrent du même endroit et cherchent à rejoindre leur partenaire en face qui les guide par la voix.

Matériel: Event. foulards



Course

Alterner différentes positions

Pendant la course, passer des positions debout, à genoux et couchés en fonction des signaux (sifflets par ex.).

Variante

- Sous forme d'estafette ou de départ groupé.



Manœuvres

Slalom humain

Appliquer la technique des virages

Les pagayeurs se placent en colonne avec une longueur de planche entre chacun d'eux. Le dernier remonte la colonne en slalomant entre les planches et s'installe devant. Le suivant fait de même, etc.

Plus facile

- Augmenter les écarts.

Plus difficile

- Diminuer les écarts.
- Essayer de rattraper celui de devant.

Remarque: Ce jeu est difficile en cas de vent.



Course poursuite

Choisir la manœuvre adéquate

Deux pagayeurs démarrent en même temps, l'un derrière l'autre. Le requin réussit-il à rattraper le poisson (contact entre les planches) avant une ligne définie à l'avance?

Variantes

- Avancer en zigzag.
- La proie devient chasseur si elle réussit à passer derrière lui.
- Les poissons rattrapés se transforment en requins jusqu'à ce que tous soient pris.

Remarque: Le moniteur définit l'écart pour le départ.



Joutes chevaleresques

Effectuer des virages serrés

Pagayer en direction de son «rival» et esquiver au dernier moment.

Plus facile

- Lentement et esquiver avec un «[cross bow turn](#)».

Plus difficile

- Plus vite et esquiver avec un «[pivot turn](#)».

Remarque: Les deux doivent esquiver du même côté de leur point de vue!



Balle au but

Appliquer toutes les manœuvres en jouant

Former deux groupes de trois pagayeurs: deux forment spontanément le but avec leurs pagaies et le troisième lance le ballon à l'intérieur du but. L'équipe adverse tente de récupérer la balle pour marquer dans son propre but.

Plus facile

- Sans but: l'équipe marque un point si elle réussit trois passes.

Plus difficile

- La balle doit être touchée par trois joueurs.

Remarque: Délimiter le terrain.

Matériel: Balle



Course en ligne

Pagayer, virer et observer

Quatre pagayeurs démarrent simultanément pour rejoindre l'arrivée. Sur le parcours, ils effectuent une rotation complète autour d'une bouée/obstacle. Le sens de rotation est libre, chaos au programme!

Variante

- Course par élimination: les deux premiers se qualifient pour le tour suivant.

Plus facile

- Rotation autour de la bouée dans un sens seulement.

Matériel: Bouée



Polo

Développer l'esprit d'équipe et exercer les manœuvres

Deux équipes s'affrontent au polo.

Remarque: Il est souvent possible de louer le set complet de polo auprès d'un centre de location de SUP.

Matériel: Pagaies de SUP Polo (avec trou), balle flottante, buts, évent. sautoirs



Plaisir

Pêche en eaux troubles

Petit concours «pince-partout»

Fixer une pince à linge (poisson) à l'avant et à l'arrière de la planche. Au signal, chacun essaie de voler les poissons des autres joueurs. Les poissons gagnés sont accrochés au gilet. Après un temps donné, qui a le plus de pinces accrochées à son gilet?

Remarque: A genoux ou couché, sans pagaie. Délimiter l'aire de jeu et le temps.

Matériel: Pinces à linge en bois



Radeau de la méduse

Jusqu'au point de rupture

Combien de personnes arrivent à se tenir sur une seule planche? Peu importe la manière, l'important est qu'on s'amuse!

Variante

- Sous forme de concours: former des équipes et chronométrer.

Plus difficile

- Tous les joueurs doivent être debout.



Douche froide

Rafraîchissement gratuit

Par deux ou en groupe: A lance une balle ou un frisbee près de la planche de B, lequel essaie de l'attraper en effectuant un plongeon dans l'eau.

Remarque: A effectuer sans pagaie!

Matériel: Balle ou frisbee



Serpent de mer

Le clou de la fête

En colonne, chacun place le «nose» (pointe avant) de sa planche sur le «tail» (partie arrière) de la planche de devant. Dès que tout le monde est prêt, à genoux, le convoi se met en marche à la force des bras.

Variantes

- Former les plus longues colonnes possibles (tous les participants).
- Si la colonne «se brise», continuer sous forme de course entre les différentes parties.

Plus facile

- A genoux.

Plus difficile

- Tous debout pour pagayer.

Remarque: Il faut un peu de temps pour installer les planches correctement. A genoux, celui de devant recule sur sa planche pour hisser celle de derrière sur la sienne. La personne de derrière se déplace aussi vers l'arrière pour que sa planche se soulève à l'avant. Dès que toutes les planches se chevauchent, chacun revient sur l'avant de sa planche pour stabiliser l'ensemble.



Tir à la corde

Au bout de ses forces

Accrocher deux planches en fixant une corde à leur «tail». Au signal, commencer à pagayer.

Plus facile

- A genoux.

Plus difficile

- Debout.

Remarque: Attacher éventuellement les deux lanières.

Matériel: Corde flottante ou lanières de sécurité (leash)



A deux

Sous forme de course ou simplement par plaisir

Pagayer en tandem sur la même planche.

Variantes

- Les deux à genoux, les deux debout ou l'un à genoux et l'autre debout.
- S'échanger les places (devant ↔ derrière).



Pont suspendu

Chaos et plongeurs au programme

A genoux, les pagayeurs installent leurs planches les unes à côté des autres en posant les pagaies transversalement vers l'avant pour les stabiliser. Le but est de traverser ce pont instable en courant et de sauter ensuite à l'eau de la manière la plus élégante possible. Tout le monde se décale d'une planche après le passage du coureur qui remonte sur le pont par l'arrière. Le suivant fait de même, etc.

Variante

- Stabiliser les planches sans les pagaies: chacun maintient deux planches ensemble.

Plus difficile

- La dernière planche est placée dans le sens longitudinal. Le pagayeur saute sur cette planche et surfe le plus loin possible avec elle.

Remarque: Garder les pagaies sous contrôle pour qu'elles ne s'éloignent pas trop des planches.



Leçon

SUP pour débutants

Cette leçon s'adresse à des néophytes qui n'ont encore jamais mis un pied sur une planche de SUP. Elle leur offre une première expérience ludique tout en introduisant quelques éléments techniques de base. Ceux qui ont déjà tenté l'aventure apprendront quelques ficelles bien utiles.

Conditions cadres

- Durée: 90 minutes
- Groupe cible: adolescents et adultes
- Niveau de progression: débutants

Objectifs d'apprentissage

- Connaître les positions sur la planche
- Appliquer le «forward stroke» (propulsion)
- Appliquer les changements de direction
- Vivre les premières expériences en SUP en toute sécurité et avec plaisir

Plus d'informations

- [Matériel](#)
- [Planification de randonnées](#)
- [Positions du corps](#)
- [Techniques de pagayage](#)
- [Autres exercices](#)

Remarques

- Commencer par une introduction sur la terre ferme pour expliquer les notions de base. Passer ensuite à la pratique avec des exercices sur l'eau (au début toujours contre le vent/courant).
- Utiliser des planches prévues pour les débutants, d'une longueur d'env. 10'-11'6 (305-353 cm), d'une largeur d'au moins 32" (81 cm) et d'un volume de 240 litres minimum. Les planches plus grandes sont encore mieux adaptées.
- Contrôler la pression pour les planches gonflables (15 psi = env. 1 bar). Une pression insuffisante rend la tâche plus difficile. Lorsque plusieurs types de planches sont disponibles, veiller à les répartir en fonction du poids des pagayeurs.
- Les pagayeurs doivent disposer de connaissances suffisantes en natation. Le [contrôle de sécurité aquatique CSA](#) du bpa – Bureau de prévention des accidents offre une base idéale. Avec ce test, le moniteur peut vérifier si la personne est capable de s'en sortir toute seule quand elle tombe à l'eau.
- Le moniteur ou l'enseignant doit impérativement clarifier avec l'organisateur (club ou école) quelles reconnaissances sont tenues d'avoir les surveillants sur l'eau (voir [recommandations de la Société suisse de sauvetage SSS](#)). Les moniteurs inexpérimentés doivent se faire accompagner d'un instructeur SUP formé. Les écoles ou magasins de location de SUP peuvent renseigner à ce sujet.

	Contenus	Illustrations/Organisation
Introduction – Basics	5' Découverte et préparation Clarifier les connaissances préalables et les objectifs. Se faire une idée du groupe, identifier les craintes des participants. Expliquer les particularités du site et évaluer la situation momentanée (météo et eau).	• Groupe en demi-cercle au bord de l'eau avec vue sur le moniteur. • En cas de temps incertain ou changeant, définir au préalable le comportement à adopter (que faire et où aller en cas d'orage soudain).
	5' Matériel Expliquer le champ d'application des différentes planches, la fonction des ailerons, l'ajustage de la pagaie, le maniement de la lanière de sécurité (leash).	• Disposer le matériel sur le sol en demi-cercle: chaque participant se place devant une planche et reçoit une pagaie et un gilet de sauvetage. • En cas de grandes chaleurs, enfiler le gilet juste avant d'aller sur l'eau.
	5' Position sur la planche et tenue de la pagaie Introduire la position de base pour la planche, ainsi que la tenue de la pagaie avec la fonction de la pale (angulation). Démontrer la position debout («sweet spot») et la tenue du corps sur la planche.	• Démontrer et exercer sur la planche retournée (aileron(s) orienté(s) vers le haut). • Coller un ruban adhésif sur un côté de la pale pour faciliter l'orientation.
	10' Mouvement de pagayage Introduire la terminologie, présenter les techniques de pagayage de base et les positions sur surface stable • «Sweep stroke» (coup circulaire) • «Forward stroke» (propulsion) • «Stop stroke» (battement d'arrêt) • «Reverse stroke» (battement arrière) Démontrer la position à genoux après la mise à l'eau et le déroulement de la position à genoux à la position verticale.	• Démontrer et exercer sur la planche retournée. • Ancrer la pagaie dans l'eau: la planche glisse le long de la pagaie qui ne bouge pas dans l'eau. • Le «reverse stroke» convient bien aussi à la manœuvre, mais ralentit un peu le mouvement. • Porter le regard vers l'avant pour faciliter l'équilibre.

	Contenus	Illustrations/Organisation
Partie principale – Stand up	5' A l'eau! Régler le gilet de sauvetage et bien serrer les courroies. Expliquer où et comment entrer dans l'eau et définir un lieu de rassemblement sur l'eau.	• Contrôler chez chacun que le gilet ne remonte pas sous le menton! • Soulever la planche en saisissant la poignée de portage, l'ailleron vers l'avant.
	5' Mise à l'eau Entrer dans l'eau et rejoindre le lieu de rassemblement en pagayant à genoux.	• Le moniteur part devant et se tient prêt à aider les participants au besoin. • Orienter la pointe de la planche contre le courant/vent. • Enfoncer complètement la pale dans l'eau, tenir la pagaie au niveau du manche quand on est à genoux.
	10' A genoux Tester la stabilité de la planche et acquérir les bases afin de pouvoir rejoindre la rive en cas de mauvaises conditions météorologiques. • Se balancer à genoux et expérimenter la stabilité • «Sweep stroke» à genoux en déplaçant le poids vers l'arrière • Se hisser sur la planche (manœuvre d'autosauvetage)	• En essaim, pêle-mêle, les collisions favorisent les rencontres! • Se balancer de manière à mouiller les genoux. • Prolonger loin derrière le battement circulaire pour tourner sur place.
	5' Stand up! Se mettre debout pour la première fois. Effectuer quelques mètres, se familiariser avec la nouvelle situation et apprécier la sensation de la glisse. Introduire les éléments essentiels: • Plonger complètement la pale dans l'eau • Regarder vers l'avant • Position sur la planche • Tenue correcte de la pagaie • Manche de la pagaie vertical	• En essaim avec de l'espace, indiquer la direction et le point d'arrêt. • Laisser expérimenter les premiers mètres en limitant les corrections. • Les tremblements au niveau des jambes sont normaux. Il ne s'agit pas d'une faiblesse musculaire, le cerveau doit simplement adapter les nerfs à la nouvelle situation.
	25' Changements de direction et pagayage avant Après la phase d'accoutumance, acquérir les battements de base pour contrôler la planche et avancer («forward stroke» avec prise correcte). Déroulement: • «Sweep stroke» (coup circulaire) • «Extended sweep stroke» (coup circulaire élargi) • «Forward stroke» (propulsion) avec les phases du pagayage. • «Stop stroke» (battement d'arrêt) • «Reverse/backward stroke» (battement arrière) • «Cross bow turn» (virage en appel débordé)	• Se déplacer entre deux cibles (évent. bouées) en variant les tempos. • Bras tendus et rotation des hanches lors du «forward stroke». • Combiner et alterner différents exercices issus des techniques de base du pagayage, en fonction du tempo.
Retour au calme – A l'eau	10' Freestyle et perspectives Suivant les progrès du groupe, présenter quelques formes plus difficiles: • «Pivot turn heelside», «pivot turn toeside» • Sauts, rotations • Déplacement du poids du corps sur la planche • Autres exercices et jeux	• Prévoir un espace suffisant entre les pagayeurs. • Se rassembler près de la sortie, veiller à une profondeur d'eau suffisante. • Ne pas oublier: pagayer à plat ventre avec les mains est toujours possible en cas d'urgence.
	5' Sortie d'eau A genoux, rejoindre l'emplacement désigné pour la sortie, nettoyer le matériel et le ramener au local de rangement. Prendre congé tous ensemble – «high five!»	• Prévoir suffisamment de temps pour rejoindre la rive.

Indications

Ouvrages

- Barth, C. (2019). [SUP Stand Up Paddling – Material, Technik, Spots](#). Bielefeld: Delius Klasing Verlag.
- Bartl, P. (2011). Trendsportart Stand Up Paddeln – Workbook. Ybbsitz: ISY Media GmbH.
- Casey, R. (2011). [Stand Up Paddling – Flatwater to Surf and Rivers](#). Seattle: Mountaineers Books.
- Chismar, S. (2013). [Stand Up Paddling – Faszination einer neuen Sportart](#). Bielefeld: Delius Klasing Verlag.
- Lehmann, R., Gut, A. (2018). Technical Workbook for SUP Instructors. Peut uniquement être obtenu lors de la formation d'instructeur SUP.
- Züblin, R., Schneider, M., Gyger, M., Burnand, P. (2018). [Facteur humain – Activités de plein air en sécurité](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Marcus, B. (2015). [The Art of Stand Up Paddling: A Complete Guide to SUP on Lakes, Rivers, and Oceans](#). Lanham: Rowman & Littlefield.

Liens

- [Swiss Canoe – SUP](#)
- [Centres de SUP](#)

Documents à télécharger

- [Techniques de pagayage](#) (pdf)

Offres de formation

Le stand up paddle (SUP) est affilié à la Fédération suisse de canoë-kayak (SKV) et reconnu comme une discipline à part entière. En collaboration avec l'Association suisse pour l'enseignement du windsurfing (ASEW), le SKV a développé une formation d'instructeur SUP.

Paddle Level

Avec l'introduction du «Paddle Level» au printemps 2019, il est désormais possible d'évaluer les compétences selon les standards Euro Paddle Pass. Ce système de formation concerne tous les sports de pagaies/rames. La sécurité, l'environnement, les bases juridiques et les techniques sont quelques-uns des thèmes abordés dans les cours. Cette certification est délivrée par les centres de location SUP en Suisse et à l'étranger.

→ [Plus d'informations](#)

SUP Center Assistent

La formation de SUP Center Assistent se déroule sur un jour et s'adresse au personnel des centres de location de planches. Le cours dispense les connaissances de base nécessaires à l'exploitation d'un centre de location SUP. Le cours ne délivre aucun diplôme d'enseignement pour dispenser des leçons de SUP.

Instructeur SUP

La formation et, respectivement, l'examen ont pour objectif de concevoir de manière positive la qualité, la sécurité et le développement du SUP en Suisse. La formation offre des bases méthodologiques et didactiques, des compétences techniques et managériales, une formation liée à la sécurité, au matériel et aux bases juridiques.

→ [Plus d'informations](#)

Partenaires



Pour ce thème du mois:



Impressum

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin

Auteurs: Peter Bigler, Cornelia Galliker, Nadin Herzig, René Lehmann, Alain Luck, Daniel Reinhart, Nicole Reinhart, Daniel Rügsegger

Contrôle terminologique: Gregory Auguet

Rédaction: mobilesport.ch

Traduction: Véronique Keim

Photos: Ueli Kanzig, René Lehmann, Daniel Reinhart, Christian Lambelet

Dessins: Leo Kühne

Conception graphique: Office fédéral du sport OFSPO