

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 tenus 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).	<ul style="list-style-type: none">• 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).	<ul style="list-style-type: none">• 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.	<ul style="list-style-type: none">• 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 <ul style="list-style-type: none">• «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.	<ul style="list-style-type: none">• 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.	<ul style="list-style-type: none"> • Contrôler chez chacun que le gilet ne remonte pas sous le menton! • Soulever la planche en saisissant la poignée de portage, l'aile-ron vers l'avant.
	5' Mise à l'eau Entrer dans l'eau et rejoindre le lieu de rassemblement en pagayant à genoux.	<ul style="list-style-type: none"> • 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 pou-voir rejoindre la rive en cas de mauvaises conditions météorologiques. <ul style="list-style-type: none"> • 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) 	<ul style="list-style-type: none"> • 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: <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 simple-ment 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: <ul style="list-style-type: none"> • «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) 	<ul style="list-style-type: none"> • 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: <ul style="list-style-type: none"> • «Pivot turn heelside», «pivot turn toeside» • Sauts, rotations • Déplacement du poids du corps sur la planche • Autres exercices et jeux 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 tou-jours 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!»	<ul style="list-style-type: none"> • Prévoir suffisamment de temps pour rejoindre la rive.