

# Stand up paddle: 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

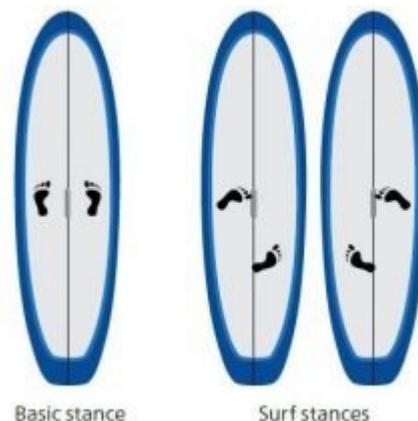
- Jambes légèrement écartées (largeur de hanches) et fléchies, **axe des jambes stable** (chevilles, genoux, hanches alignés).
- Poids réparti équitablement sur les deux pieds, avec appui sur les talons (1) et les têtes métatarsiennes du petit (2) et du gros orteil (3).
- Buste stable et redressé.



## Position des pieds (stances)

La position varie en fonction des différentes **techniques de pagayage**. 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.

## 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.



### 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.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**