

# Stand up paddle: Types de planches

A chaque pratique correspond un type de planche avec des caractéristiques spécifiques – longueur, largeur, forme et volume. La plupart de ces modèles sont disponibles en version rigide et gonflable.



	Surf	River	Allround	Touring	Race
Lacs		(X)	X débutants	X	X
Rivières	X	X	(X)	(X)	
Vagues	X	(X)	X	(X)	(X)
Débutants	(X)	(X)	X	X	
Avancés	X	X	X	X	X
Caractéristiques	Comme une planche de surf, mais un volume plus grand	Gonflable, course et robuste, pont allongé, stable, scoop et rocker marqués	Polyvalente, volume plutôt élevé	Capacité de glisse élevée, long, 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)

## SUP Allround

La première catégorie de planches de SUP qui s'est développée englobait les planches polyvalentes, ou allround, ou encore longboards. Inspirées des planches de surf, elles sont tout-terrain, comme leur nom l'indique.

Elles offrent un volume et une longueur suffisants pour permettre un pagayage aisé sur eau calme, mais leur design les destine aussi à surfer sur de petites vagues. Elles ressemblent beaucoup aux planches de SUP surf.

## SUP Surf

Prévues pour les vagues, ces planches sont en fait des planches de surf avec un plus grand volume. Comme pour le surf classique, il existe aussi en SUP des shortboards et des longboards. Les dimensions des shortboards oscillent entre 6' et 8'6 (183-262 cm), les longboards entre 8'6 et 10'6 (262-323 cm), même si l'on retrouve fréquemment des formes mixtes et des recoupements avec les planches allround. Le volume minimal des planches de surf dépend du poids du pagayeur. Chez les professionnels, ce volume ne dépasse pas en principe le poids des athlètes en kilogrammes.

## SUP Race

Avec l'arrivée des premières compétitions, les designers ont redoublé d'ingéniosité pour trouver la recette de la planche la plus rapide. Plusieurs sous-catégories ont vu le jour en fonction du type de course: une planche prévue pour une course en eau calme diffère logiquement de sa cousine engagée sur une compétition en mer. En général, les planches de course ont une longueur comprise entre 12'6' et 14' (384-427 cm), cette dernière mesure étant le standard international pour les courses. Les planches de course se caractérisent par une forme élancée, entre 21,5" et 26" (55-66 cm) de largeur, un nez pointu et un volume relativement important. Les différences au niveau de la stabilité sont dues à la forme de la carène et de l'arrière de la planche. Les seules données relatives à la largeur et à la longueur ne suffisent pas à dire si la planche convient à la pratique choisie. Il est donc important de tester différents modèles afin de trouver celui qui répond à ses attentes.

## SUP Touring

Ces planches destinées à la randonnée se rapprochent des planches de course dans leur forme. Elles sont un peu plus larges et offrent donc plus de stabilité, facteur non négligeable pour les sorties longues et les conditions d'eau changeantes. De plus, elles sont souvent munies d'un filet ou d'un œillet pour fixer un paquetage. Certaines planches misent sur la robustesse afin de répondre aux exigences d'une expédition en conditions variées.

## SUP River

La majorité des planches prévues pour un usage en eau vive sont gonflables. Plus courtes, elles sont relevées à l'avant afin de diminuer l'immersion de la pointe dans les vagues et les eaux mouvementées. Une autre caractéristique est sa partie arrière large et volumineuse pour améliorer la stabilité. Les planches de rivière se distinguent aussi par une construction robuste destinée à minimiser les dommages occasionnés par les chocs fréquents avec les cailloux ou autres écueils.

### Planche gonflable

De nombreuses planches décrites ci-dessus existent aussi en version gonflable. La technologie de ce type de planche a énormément évolué ces dernières années et permet aujourd'hui d'offrir une véritable alternative aux modèles en dur. Certes, elles ne peuvent rivaliser en terme de rigidité et de précision avec les planches dures, ce qui les écarte du sport de compétition. Pour le sport de loisir par contre, elles offrent des avantages certains – polyvalence, résistance et maniabilité entre autres – tout en garantissant des atouts similaires à la variante rigide.

La conception de l'enveloppe extérieure revêt une importance majeure pour ce type de planches, de même que le maillage entre les surfaces supérieures et inférieures. L'enveloppe extérieure se compose de couches en PVC – une, deux ou trois selon les modèles. Les membranes en PVC confèrent à la planche sa stabilité, la protègent des dommages et déterminent son poids. Le juste équilibre mis en avant par la plupart des fabricants est la construction en deux couches. La membrane extérieure en PVC des parties supérieure et inférieure de la planche est maintenue ensemble par un tissage serré de filaments, ce qu'on appelle dans le jargon le «drop stitch». Ce maillage donne sa forme à la planche – qui ressemblerait à une saucisse ou une banane sans cela – et détermine aussi sa rigidité. Plus il y a de fils par surface et de liaisons transversales, meilleure sera la stabilité.

### Caractéristiques

L'épaisseur est la distance entre les couches supérieure et inférieure. Les standards se situent entre 4,75" et 6" (12,1-15,2 cm). Une planche plus épaisse offre plus de rigidité et de stabilité longitudinale et résiste mieux aux mouvements de torsion. A l'exception des pratiques spéciales (surf, enfants), il est déconseillé de choisir des planches dont l'épaisseur est inférieure à 4,5" (11,4 cm).

La pression d'air maximale est un autre critère à considérer lors du choix de la planche. Plus on gonfle la planche, plus elle sera rigide. Mais une construction de qualité garantit aussi une grande rigidité. La pression minimale recommandée est de 15 psi (= 1 bar env.). Certaines planches supportent des pressions de 18 à 21 psi même.

### Accessoires

Pompe double piston, sac à roulettes, aileron, set de réparation et pagaie supplémentaire éventuellement complètent le lot. Là aussi, la qualité prime. Avec un set de réparation adéquat, il est tout à fait possible d'effectuer soi-même les petits travaux.

---

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**