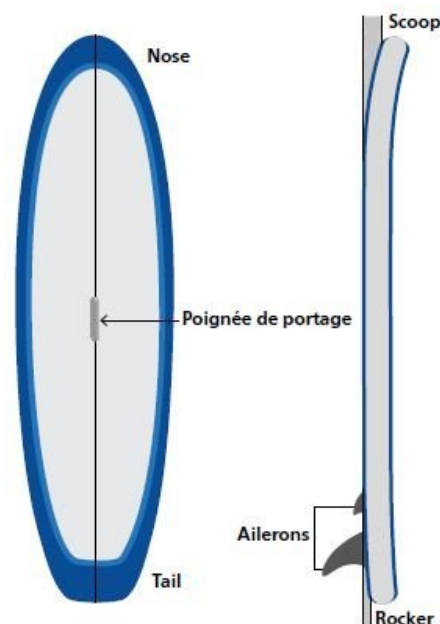


## Stand up paddle: Matériel

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)	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, courbe et robuste, petit aileron, stable, scoop et rocker marqués	Polyvalente, volume plutôt élevé	Capacité de glisse élevée, longas, largeur moyenne, stable, «nose» pointu	Capacité de glisse élevée, étroite et légère, «nose» généralement pointu
Longueur	9'6-10'6 (291-323 cm)	7'6-11' (232-335 cm)	9'6-11'6 (293-353 cm)	11'6-14' (353-427 cm)	12'6-17'6 (384-538 cm)
Rigide	X	(X)	X	X	X
Gonflable	(X)	X	X	X	(X)

Tab.: Caractéristiques et champs d'utilisation des planches

→ [Plus d'informations sur les différents types de planches](#)

## Quelle planche choisir?

### 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.

## 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.

---

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**