

Stand up paddle: Origine et tendance actuelle

De nombreuses facettes du stand up paddle trouvent leur source dans le triangle polynésien. Cette région située entre la Nouvelle Zélande, Hawaii et l'Île de Pâques est le berceau de l'une des plus riches cultures de pagayage.



Photo: Bise Noire

Assis, debout, en pirogue, canoë à balancier, catamaran ou trimaran, les anciens navigateurs ont traversé les étendues d'eau à la recherche de nouvelles terres. Certains ont ainsi accosté dans les îles polynésiennes. Ce n'est donc pas un hasard si le stand up paddle, connu sous l'acronyme SUP, est né sur l'une d'elles, à Hawaii.

Aux premières heures du surf moderne, les sportifs ont expérimenté différentes variantes plus ou moins ludiques avec de très longues planches et pagaies. Aucune ne s'est imposée vraiment. La percée du SUP est intervenue au début des années 2000, grâce à des surfeurs qui s'ennuyaient sur l'onde parfois trop calme. Pour passer le temps et s'amuser malgré les conditions peu favorables, ils ont commencé à pagayer sur leurs grandes planches de surf, avec des pagaies de canoë à balancier au début, puis avec des rames de plus en plus longues.

En raison de sa polyvalence, des nombreuses applications possibles sur l'eau calme et de son accès facile, cette nouvelle discipline sportive s'est établie rapidement. Très tôt, les premières compétitions se sont multipliées, aussi bien en version surf qu'en course (race). De nouvelles planches ont fait leur apparition et la vague d'enthousiasme s'est propagée rapidement des Etats-Unis aux quatre coins du monde.

Les véliplanchistes comme promoteurs

Il y a une dizaine d'années, le nombre de véliplanchistes qui se sont équipés d'une planche de SUP en Suisse – comme activité annexe relaxante – a explosé. Les premières compétitions ont essaimé assez vite et la nouvelle discipline a gagné des adeptes aussi en dehors de la communauté des surfeurs et véliplanchistes.

L'apparition sur le marché de planches gonflables, toujours plus performantes, a donné un gros coup d'accélérateur. Tout à coup, des personnes sans voiture ou sans local adapté pour entreposer le matériel plutôt encombrant, ont enfin pu se procurer une planche pour leur loisir. L'été 2018 a d'ailleurs enregistré des records de vente. Si l'on devait encore expliquer, il y a quelque temps, ce qu'était le stand up paddle, il est clair qu'aujourd'hui tout le monde ou presque sait de quoi il s'agit.

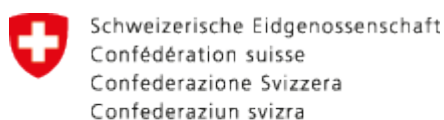
Les disciplines du SUP

Dès le départ, plusieurs disciplines, plus ou moins sportives, se sont développées en parallèle. Fondamentalement, elles s'apparentent aux autres sports de rame, avec une différence due au fait que le stand up paddle s'est inspiré du surf à l'origine.

Sur la mer, le SUP s'oriente fortement vers le surf et cette variante a donné le nom à la discipline SUP de vague ou surf SUP. Dans les pays sans mer sont apparus, sur les lacs ou les rivières, les courses en eau calme, les courses «open ocean», les balades, le SUP en eau vive, le paddle fitness, le SUP yoga, voire des disciplines de niche telles que la pêche en SUP. Etant donné que les techniques de pagayage répondent toutes aux mêmes principes de base, les bénéfices sur la santé et la condition physique sont similaires.

Si le plaisir d'évoluer sur l'eau, en pleine nature, prédomine dans la plupart des disciplines du SUP, l'esprit de compétition s'est aussi frayé un chemin avec, notamment, les compétitions d'endurance. La plupart des courses proposent des distances allant de cinq à 20 kilomètres, ce qui correspond à des efforts de 30 minutes à deux heures pour les meilleurs athlètes. Mais il existe aussi des formats originaux d'ultra-endurance ou des courses par étapes, comme le «11 City Tour» aux Pays-Bas – 200 kilomètres à parcourir en cinq jours. Le SUP surf et le SUP en eau vive, quant à eux, valorisent la technique, l'équilibre, la coordination et l'expérience.

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



Office fédéral du sport OFSPO