

A la plage!: Stand up paddle SUP

Le stand up paddle est le sport de glisse en vogue. Accessible à toutes et tous, il nourrit un sentiment de liberté et possède des vertus physiques indéniables. Renforcement de la musculature globale et développement de l'équilibre sont toujours au rendez-vous.

Debout!

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 d'éprouver du plaisir dès le départ.

→ [Plus d'informations](#)

Techniques de pagayage

La représentation figurative suivante permet de comprendre plus facilement la technique du stand up paddle: la pagaie est plongée dans l'eau et la planche glisse, en se rapprochant ou s'éloignant de cet ancrage. Le pagayeur la ressort de l'eau lorsqu'elle se trouve à l'arrière de ses pieds.

→ [Plus d'informations](#)

→ Exercices: [Techniques de pagayage](#) / [Manœuvres](#)

Planification de randonnées

Une planification bien pensée est garante d'une expérience mémorable pour les participants. Ce travail préparatoire minimise le risque d'accident. Mais si une situation d'urgence survient tout de même, il faut que les pagayeurs sachent prendre les bonnes décisions.

→ [Plus d'informations](#)

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.

→ [Plus d'informations](#)

Sécurité

Afin de garantir la sécurité, il est essentiel de tenir compte des points suivants en fonction des jeux et des

groupes:

- Adapter la distance entre les planches, mettre les pagaies de côté, détacher les lanières de sécurité (leash).
- Effectuer éventuellement certains exercices à genoux, augmenter progressivement la difficulté.
- Tenir compte de la profondeur de l'eau, pagaies et ailerons sont des sources d'accident potentielles.
- En cas de chute, ne pas se retenir sur la planche (risque de luxation de l'épaule).

→ [Plus d'informations](#)

Jeux d'équilibre

Découvrir la stabilité de la planche

Imiter une tempête en faisant tanguer latéralement la planche avec ses pieds.



Variante

- Modifier la position de la planche en se déplaçant un peu vers le «nose» ou vers le «tail».

plus facile

- A genoux, se balancer latéralement jusqu'à ce que les genoux soient mouillés.

plus difficile

- Debout.

Remarque: Ce mouvement de tangage latéral en position debout permet d'atténuer le tremblement des jambes fréquent au début.

Trouver le point d'équilibre

Se déplacer vers l'avant de la planche et reculer, d'abord lentement, puis de plus en plus vite, pour expérimenter les mouvements de la planche en mettant le poids sur le «nose» (partie avant) ou le «tail» (partie arrière) (imaginer un niveau à bulle). Sauter sur la planche: ¼, ½, 1 tour et retour.



Variantes

- Tous les pagayeurs alignent leur planche pour une photo commune.
- Tout les pagayeurs sautent en même temps.
- Sauter vers l'avant ou vers l'arrière.

plus facile

- Se déplacer lentement, avec de petits pas.
- Sautiller légèrement sur place.

plus difficile

- Se déplacer vite, avec de grands pas.
- Sauter haut.
- Se tenir en équilibre sur le «nose» ou le «tail».

Remarque: Mettre de côté la pagaie ou l'utiliser comme balancier.

Maintenir l'équilibre sur la planche

Deux planches côte à côte. Les deux partenaires se tiennent l'un derrière l'autre avec un pied sur chaque planche. Ils essaient d'avancer en pagayant.



Variante

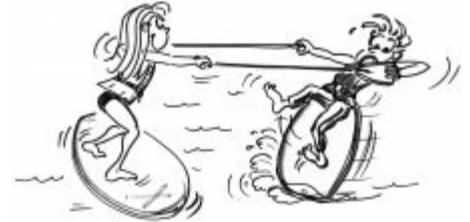
- Course de char romain: une troisième personne s'assied ou se couche sur les deux planches et se laisse conduire.

plus difficile

- La troisième personne change de place avec un « confrère » d'un autre « char ».

Entraîner la position debout

Deux pagayeurs tiennent avec une main la pale et avec l'autre la poignée de la pagaie. Au signal, ils essaient de se déséquilibrer. Qui tombe à l'eau le premier?



Variantes

- A deux sur une seule planche: lutte à la culotte nautique.
- A deux sur une seule planche: faire bouger la planche avec les pieds pour déséquilibrer son adversaire.

Remarque: Attention: tenir l'extrémité de la pale!

Formes de jeu

Pêche en eaux troubles

Fixer une pince à linge (poisson) à l'avant et à l'arrière de la planche. Au signal, chacun essaie de voler les poissons des autres joueurs. Les poissons gagnés sont accrochés au gilet. Après un temps donné, qui a le plus de pinces accrochées à son gilet?



Remarque: A genoux ou couché, sans pagaie. Délimiter l'aire de jeu et le temps.

Matériel: Pinces à linge en bois

Radeau de la méduse

Combien de personnes arrivent à se tenir sur une seule planche? Peu importe la manière, l'important est qu'on s'amuse!



Variante

- Sous forme de concours: former des équipes et chronométrer.

plus difficile

- Tous les participants doivent être debout.

Douche froide

Par deux: lancer une balle ou un frisbee près de la planche du partenaire, lequel essaie de l'attraper en effectuant un plongeon dans l'eau.

Remarque: A effectuer sans pagaie!

Matériel: Balle ou frisbee



Serpent de mer

En colonne, chacun place le «nose» de sa planche sur le «tail» de la planche de devant. Dès que tout le monde est prêt, à genoux, le convoi se met en marche à la force des bras.



Variantes

- Former les plus longues colonnes possibles (tous les participants).
- Si la colonne «se brise», continuer sous forme de course entre les différentes parties.

plus facile

- A genoux.

plus difficile

- Tous debout pour pagayer.

Remarque: Il faut un peu de temps pour installer les planches correctement. A genoux, celui de devant recule sur sa planche pour hisser celle de derrière sur la sienne. La personne de derrière se déplace aussi vers l'arrière pour que sa planche se soulève à l'avant. Dès que toutes les planches se chevauchent, chacun revient sur l'avant de sa planche pour stabiliser l'ensemble.

Tir à la corde

Accrocher deux planches en fixant une corde à leur «tail». Au signal, commencer à pagayer.



plus facile

- A genoux.

plus difficile

- Debout.

Matériel: Corde flottante ou lanières de sécurité (leash)

A deux

Pagayer en tandem sur la même planche.



Variantes

- Les deux à genoux, les deux debout ou l'un à genoux et l'autre debout.
- S'échanger les places (devant ↔ derrière).

Pont suspendu

A genoux, les pagayeurs installent leurs planches les unes à côté des autres en posant les pagaies transversalement vers l'avant pour les stabiliser. Le but est de traverser ce pont instable en courant et de sauter ensuite à l'eau de la manière la plus élégante possible. Tout le monde se décale d'une planche après le passage du coureur qui remonte sur le pont par l'arrière. Le suivant fait de même, etc.



Variante

- Stabiliser les planches sans les pagaies: chacun maintient deux planches ensemble.

plus difficile

- La dernière planche est placée dans le sens longitudinal. Le pagayeur saute sur cette planche et surfe le plus loin possible avec elle.

Remarque: Garder les pagaies sous contrôle pour qu'elles ne s'éloignent pas trop des planches.

Et encore

- Cours d'introduction: [SUP pour débutants](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO