

# Stand up paddle: Sécurité

Les sports de plein air comme le stand up paddle exigent des mesures de sécurité très pointues. Chaque sortie destinée aussi bien à un pratiquant qu'à un groupe offre des défis différents (conditions, terrain, facteur humain). Les dispositifs varient donc en fonction des activités et de leurs risques potentiels.



Dans le chapitre «[Planification de randonnées](#)» sont listées des questions que les organisateurs de randonnées doivent se poser avant et pendant la course. Ces réflexions peuvent servir de dispositif de sécurité pour les pratiquants. A noter qu'un scénario d'urgence fait aussi partie d'une planification conséquente.

Les mesures de sécurité suivantes complètent celles déjà décrites dans le chapitre précédent. Les facteurs mis en avance s'appuient notamment sur les contenus du [modèle 3x3](#).

## Conditions

### Temps

Souvent, on prend conscience de l'évolution du temps quand le vent devient très fort, que la tempête se lève ou que la pluie s'invite. Si l'on se trouve au milieu d'un parcours dans ces circonstances, le danger est bien réel. Il est donc impératif de savoir reconnaître les signes avant-coureurs des changements météorologiques.

Le responsable d'un groupe doit prendre connaissance du bulletin météorologique avant la sortie. Le radar des précipitations s'avère fiable pour prévoir les orages. Dans tous les cas, le moniteur reste attentif à l'évolution du temps une fois en chemin!

### Vent

Les services d'avis de tempête sur le rivage mettent en garde contre les vents forts et les tempêtes. Les feux d'avis de tempête sont placés de telle sorte qu'on puisse toujours en distinguer au moins deux de chaque position

sur l'eau.

Un avertissement de fort vent (feu clignotant orange, env. 40 x/min) rend attentif à un danger probable de rafales avec des pointes allant de 25 à 33 nœuds (env. 46-61 km/h) sans indication d'heure. Les personnes sont invitées à observer l'évolution, à réévaluer en permanence la situation et à agir en conséquence.

Si le feu d'avertissement de fort vent est allumé – il clignote moins d'une fois par seconde – il faut rejoindre la rive et se préparer à une éventuelle sortie de l'eau!

Un avis de tempête (feu clignotant orange, env. 90 x/min) rend attentif à l'arrivée de rafales avec des pointes dépassant les 33 nœuds (plus de 60 km/h) sans indication de temps.

Si le feu d'avis de tempête est allumé – il clignote moins d'une fois par seconde – il faut rejoindre la rive dès que possible! Si la sortie de l'eau est faite à un endroit différent du lieu de départ, les proches ou la police fluviale doit être avertie afin d'éviter les opérations de recherches inutiles.

## Comportement en cas de vent

Un vent fort peut rapidement disperser les membres du groupe. Quel comportement adopter dans cette situation?

- Essayer de garder le groupe ensemble.
- Pagayer à genoux afin de minimiser la prise au vent et faciliter les manœuvres.
- Se rapprocher de la rive.
- Etre bien relié à la planche avec le leash pour qu'elle ne soit pas poussée au loin par le courant. Le leash permet en plus de remorquer un participant si nécessaire. Il ne faut donc jamais couper ce lien!
- Ne pas quitter la planche, elle peut servir de radeau de sauvetage.

## Orage

Malgré des prévisions météorologiques clémentes, les orages peuvent éclater subitement. Si l'on compte moins de 10 secondes entre l'éclair et le tonnerre, on sait que l'orage est proche. Dans ce cas, il ne faudrait pas rester dans la nature et encore moins sur l'eau.

En cas d'orage, il faut quitter l'eau dès que possible!

## Plus d'informations

- [Prévisions météorologiques](#)
- [Radar des précipitations](#)
- [Annonces des dangers](#)
- [Prévisions de vents](#)
- [Comportement en cas de foudre](#) (pdf)

## Environnement

### Protection de la nature

Les réserves naturelles protégées sont clairement délimitées par les bouées jaunes. Ces zones ne doivent pas être empruntées par les randonneurs de SUP! Les consignes suivantes doivent être respectées pour le bien de l'environnement:

- Ne pas naviguer au milieu des plantes aquatiques telles que roseaux, joncs et nénuphars. Respectez une distance minimale de 25 mètres.
- Rester à distance des animaux sauvages.
- Contourner largement les groupes de canards et d'oiseaux, de même que les zones de migration des oiseaux.
- Respecter la nature et l'environnement. Emporter les déchets!

### Bases juridiques

L'Association des services de la navigation (vks) a édicté des directives qui servent de base juridique. Elles sont réunies dans le document: «[Aide-mémoire vks n°6](#)» (pdf). Voici les points les plus importants:

- Les planches de SUP entrent dans la catégorie des bateaux à pagaie et forment un sous-groupe des bateaux à rames.
- Les planches de SUP ne sont pas immatriculées, il n'est donc pas nécessaire de les annoncer auprès de l'Office suisse de la navigation. Cependant: les planches de SUP doivent être identifiables et donc porter le nom et l'adresse du propriétaire. En cas de perte, il faut avertir la police du lac.
- Hors de la zone riveraine extérieure (300 m) et sur les rivières, les SUP doivent être munis obligatoirement d'un gilet de sauvetage ou d'une aide à la flottaison d'une poussée hydrostatique d'au moins 50 Newton.
- La nuit et en cas de mauvaise visibilité, il est conseillé d'éclairer la planche avec un petit gyrophare blanc.
- La traversée des zones de baignade et des aires protégées, marquées par des bouées blanches, respectivement jaunes, est interdite.

Les gilets de sauvetage et autres aides à la flottaison ne doivent pas seulement être emmenés avec soi mais portés en tout temps. C'est également le cas du leash qui relie le pagayeur à sa planche. En rivière par contre, le leash doit pouvoir être détaché dans des situations d'urgence et il n'est pas accroché au pied.

## Règles de priorité sur le lac

Lorsque plusieurs types d'utilisateurs se rencontrent sur l'eau, les règles de priorité suivantes s'imposent:

- Bateaux prioritaires (ballon vert): bateaux de ligne, police avec lumière bleue
- Bateaux marchandises
- Bateaux de pêche professionnelle (ballon jaune)
- Bateaux à voile
- Bateaux à rames (SUP)
- Bateaux à moteur
- Planches à voile et kitesurfeurs

En outre, il faut:

- Passer à distance des nageurs.
- Si possible, respecter une distance minimale de 50 m, respectivement 200 m (derrière), avec les bateaux de pêche sportive (à rames ou à moteur) munis du ballon blanc.

En tant que moniteur, il faut regrouper les pagayeurs lors des entrées et sorties de bateaux et laisser la priorité à ceux-ci.

## Plus d'informations

→ [Zones protégées](#)

→ [Signalétique](#)

## Humain

### Prérequis des participants

Le responsable du cours doit éclaircir avant le début du cours si les participants ont l'habitude du milieu aquatique et s'ils savent nager. Le [contrôle de sécurité aquatique CSA](#) (du bpa – Bureau de prévention des accidents constitue une bonne base. Il permet de vérifier si le pratiquant est capable de s'en sortir tout seul en cas de chute.

## Organisation de cours/excursions SUP

Le moniteur (enseignant par exemple) a aussi le devoir clarifier auprès de son établissement (école par exemple) les reconnaissances obligatoires pour les accompagnants. S'il ne dispose d'aucune – ou peu – d'expérience de l'enseignement sur l'eau, il est fortement recommandé d'engager un moniteur de sport nautique pour le cours/l'excursion. Le personnel des centres de location informe volontiers.

### Centres de location de SUP

Si le matériel est emprunté dans un centre de location de SUP, les points suivants doivent être vérifiés:

- Les instructeurs des centres de location doivent être au bénéfice d'une formation adéquate.
- Le centre de location doit disposer de gilets de sauvetage en suffisance et dans toutes les tailles.
- Selon le temps, les centres doivent aussi offrir des combinaisons en néoprène.

### Plus d'informations

→ [Formation/taille du groupe](#)

→ [Facteur humain – Activités de plein air en sécurité](#) (pdf)

---

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**