

## Thème du mois 06-07/2019: Stand up paddle SUP

Le stand up paddle est le sport de glisse en vogue. Accessible à 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. Ce thème du mois livre des pistes pour une pratique dans les règles de l'art et le respect d'un principe fondamental: «safety first»!



Photo: River-SUP

SUP, trois lettres qui sont sur de nombreuses lèvres avec le retour des beaux jours. Ce sport aux origines hawaïennes connaît un véritable boom depuis quelques années. Il n'y a qu'à observer la nuée d'adeptes sur les lacs et les rivières suisses pour s'en convaincre. Pour nombre d'entre eux, une randonnée en stand up paddle est un pur moment d'évasion, sans ambitions sportives particulières. Cela dit, avec une technique et un équipement appropriés, ce sport polyvalent peut offrir davantage qu'une soirée tranquille sur l'étang à canards du coin.

### Réussir sa randonnée avec des jeunes

Ce thème du mois présente les bases techniques, ainsi que le matériel nécessaire pour simplifier et réussir l'introduction du stand up paddle auprès d'un large public. Il ravira toutefois également ceux qui disposent déjà des connaissances élémentaires et souhaitent les approfondir. Comme dans tous les sports nautiques, les aspects sécuritaires – parfois sous-estimés lors de la pratique du SUP – occupent une place centrale dans l'organisation d'une randonnée. A cette fin, le modèle 3 x 3 aide les responsables à se poser les questions essentielles et à prendre les bonnes décisions lors de la planification, la réalisation et l'évaluation finale de la course. Ces considérations sont de mise pour accompagner une personne seule ou un groupe.

Qu'il ait la responsabilité d'enfants, de jeunes ou d'adultes, le moniteur ou l'enseignant doit aussi se renseigner sur les dispositions locales et régionales. Si son expérience de l'enseignement sur l'eau est insuffisante, il est fortement recommandé d'engager un moniteur de sport nautique pour le cours ou l'excursion.

## Sélectionner les bons exercices

Une fois que le dispositif de sécurité est en place, il est temps de choisir des contenus adaptés et ludiques. Les exercices – regroupés en cinq catégories – et l'exemple de leçon de ce thème du mois soutient les organisateurs dans cette démarche. Sur place, ceux-ci pourront alors annoncer avec confiance les mots suivants à leurs participants: «Stand up!», et «Paddle!».

### Offres de formation

Le stand up paddle (SUP) est affilié à la Fédération suisse de canoë-kayak (SKV) et reconnu comme une discipline à part entière. En collaboration avec l'Association suisse pour l'enseignement du windsurfing (ASEW), le SKV a développé une formation d'instructeur SUP.

#### Paddle Level

Avec l'introduction du «Paddle Level» au printemps 2019, il est désormais possible d'évaluer les compétences selon les standards Euro Paddle Pass. Ce système de formation concerne tous les sports de pagaies/rames. La sécurité, l'environnement, les bases juridiques et les techniques sont quelques-uns des thèmes abordés dans les cours. Cette certification est délivrée par les centres de location SUP en Suisse et à l'étranger.

→ [Plus d'informations](#)

#### SUP Center Assistent

La formation de SUP Center Assistent se déroule sur un jour et s'adresse au personnel des centres de location de planches. Le cours dispense les connaissances de base nécessaires à l'exploitation d'un centre de location SUP. Le cours ne délivre aucun diplôme d'enseignement pour dispenser des leçons de SUP.

#### Instructeur SUP

La formation et, respectivement, l'examen ont pour objectif de concevoir de manière positive la qualité, la sécurité et le développement du SUP en Suisse. La formation offre des bases méthodologiques et didactiques, des compétences techniques et managériales, une formation liée à la sécurité, au matériel et aux bases juridiques.

→ [Plus d'informations](#) (en allemand)

### Thème du mois

- [Stand up paddle SUP](#) (pdf)
- [Techniques de pagayage](#) (pdf)

## Article

- [Origine et tendance actuelle](#)

## Moyens didactiques

- [Matériel](#)
- [Types de planches](#)
- [Planification de randonnées](#)
- [Sécurité](#)
- [Stand up!](#)
- [Techniques de pagayage](#)

## Pratique

Afin de garantir la sécurité, il est essentiel de tenir compte des points suivants en fonction des exercices 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).
- Le moniteur doit toujours garder une vue d'ensemble, il peut donc difficilement participer aux jeux.

## Exercices

- [Jeux d'échauffement à sec](#)
- [Equilibre](#)
- [Techniques de pagayage](#)
- [Manœuvres](#)
- [Plaisir](#)

## Leçon

- [SUP pour débutants](#)

---

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**