

Journées cantonales de formation en éducation physique et sportive

« *Comment s'adapter aux réalités du terrain* »

5 et 6 septembre 2017

Atelier 6

Stand-up-paddle : penser son intégration en EPS

Formateurs : Antoine Bréau et Enzo Porcelli

Bref descriptif

Souvent décrit comme un phénomène de mode, le stand-up-paddle est un sport nautique de plus en plus présent une fois les beaux jours arrivés. Par sa pratique (sur mer, lac ou rivière), il ouvre différents domaines d'apprentissages, aussi bien au niveau moteur qu'à un niveau plus général autour de la connaissance de soi, des autres et du milieu. Dans cet atelier, une présentation des différentes règles et autres équipements indispensables (rame, leash, gilet, types de planches) sera tout d'abord réalisée en guise d'introduction. Les diverses formes de pratique du stand up paddle seront également abordées (en eau plate, vagues, downwind, rivière et compétition). Une fois entrés dans l'eau, enseignants et formateurs continueront à découvrir cette activité via les techniques de rame ou de virage. Souhaitant aborder la manière d'enseigner cette activité auprès d'élèves, des situations d'apprentissage et de jeux (à réaliser de manière individuelle, à deux ou en groupe) seront présentées notamment autour d'un travail sur la coordination et l'équilibre. Enfin, une réflexion sera proposée autour de la sécurité sur l'eau et des techniques de sauvetage.



STAND-UP-PADDLE : PENSER SON INTÉGRATION EN EPS

Souvent décrit comme un phénomène de mode, le stand-up-paddle est un sport nautique de plus en plus présent une fois les beaux jours arrivés. Par sa pratique (sur mer, lac ou rivière), il ouvre différents domaines d'apprentissages, aussi bien au niveau moteur qu'à un niveau plus général autour de la connaissance de soi, des autres et du milieu. Dans cet atelier, une présentation des différentes règles et autres équipements indispensables (rame, leash, gilet, types de planches) sera tout d'abord réalisée en guise d'introduction. Les diverses formes de pratique du stand up paddle seront également abordées (en eau plate, vagues, downwind, rivière et compétition). Une fois entrés dans l'eau, enseignants et formateurs continueront à découvrir cette activité via les techniques de rame ou de virages. Souhaitant aborder la manière d'enseigner cette activité auprès d'élèves, des situations d'apprentissage et de jeux (à réaliser de manière individuelle, à deux ou en groupe) seront présentées notamment autour d'un travail sur la coordination et l'équilibre. Enfin, face à la notion de risque présente dans ce type d'activité, un travail sera proposé autour de la sécurité sur l'eau et des techniques de sauvetage.

Contents

1.	Le STAND-UP-PADDLE : quelques repères	3
1.1.	Le MATERIEL	3
1.2.	SUP et SANTE	4
2.	SUP et SECURITE	5
2.1.	Base légale	5
2.2.	Guide des mesures de sécurité, Canton de Vaud.....	6
2.3.	Taille du groupe maximale par encadrant selon la SSS.....	7
2.4.	Météo	7
2.4.1.	Vent	7
2.4.2.	Signaux lumineux d'avis de tempête.....	7
3.	Enseigner le STAND-UP-PADDLE	8
3.1.	Préparation de l'activité.	8
3.2.	Prise en main du groupe et leçon d'initiation	8
3.3.	Introduction de base à terre à la technique de rame	9
3.3.1.	Enseigner les techniques de rame	9
3.3.2.	Forward Stroke	10
3.3.3.	Backward turn	11
3.3.4.	Forward turn	12
3.3.5.	Crossbow turn	12
3.3.6.	Pivot turn	13
3.3.7.	Déplacement sur le SUP	13
4.	La sécurité sur l'eau.....	13
5.	Jeux en SUP	13
6.	PADDLE FIT	14
7.	Contacts :.....	15
7.1.	Centres où pratiquer	15
7.2.	Prix pour écoles	15

1. Le STAND-UP-PADDLE : quelques repères

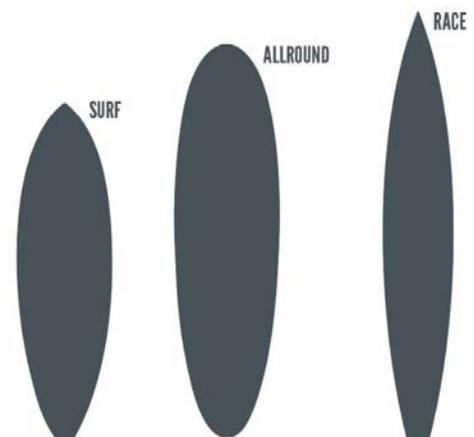
Le SUP ou Stand Up Paddle est une forme de surf qui nous vient d'Hawaï. Il combine les sports de rame et le surf et se pratique sur une planche longue et large sur laquelle on se tient debout et que l'on propulse à l'aide d'une pagaie. Le SUP est un sport en plein essor partout dans le monde. Ce sport est une activité simple donc accessible à tous, attractive, ludique et saine pour la santé. Il peut se pratiquer sur tous les plans d'eau : mer, lacs et rivières.



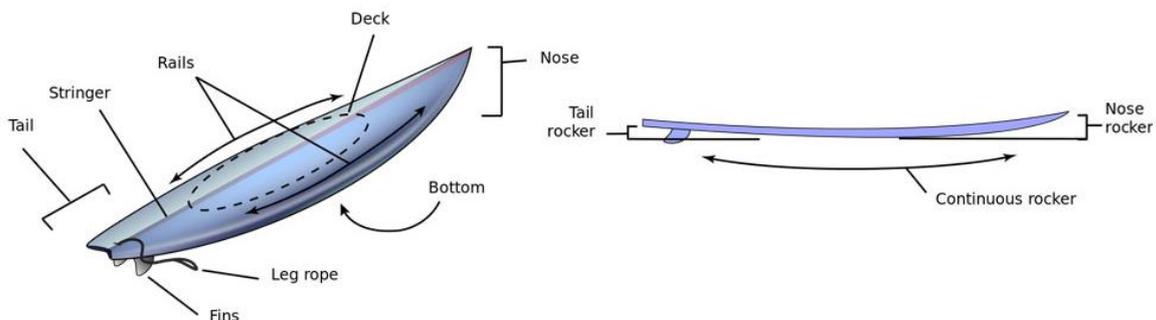
Les diverses pratiques sont : le SUP loisir, le SUP race longue distance et technical, le SUP surf, le downwind et le river SUP. Au niveau des compétitions, il existe un championnat suisse depuis 2011, un circuit de courses au niveau European www.eurotoursup.com ainsi qu'au niveau mondial www.appworldtour.com de même que des championnats Européen des nations et un championnat du monde des nations.

1.1. Le MATERIEL

L'équipement nécessaire à la pratique du SUP est constitué d'une planche de surf pouvant varier de 2 à 5 mètres de long suivant la pratique, d'une pagaie et d'un leash. La planche la plus adaptée pour le paddler débutant aura assez de flottabilité, de longueur et de largeur et sera fonction du poids et du niveau de capacité du participant.

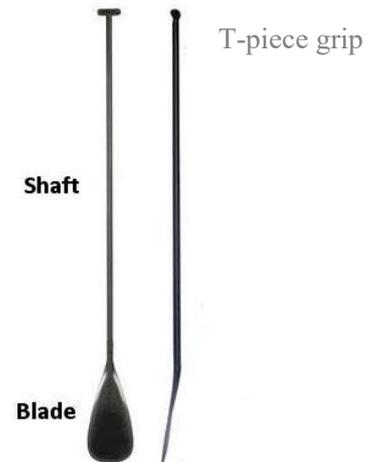


Les différents types de planches



Les différentes parties d'une planche

La pagaie. Les pales courbées donnent à la pagaie une orientation plus verticale pendant la phase de puissance de la course avant, ce qui augmente l'efficacité de la rame.



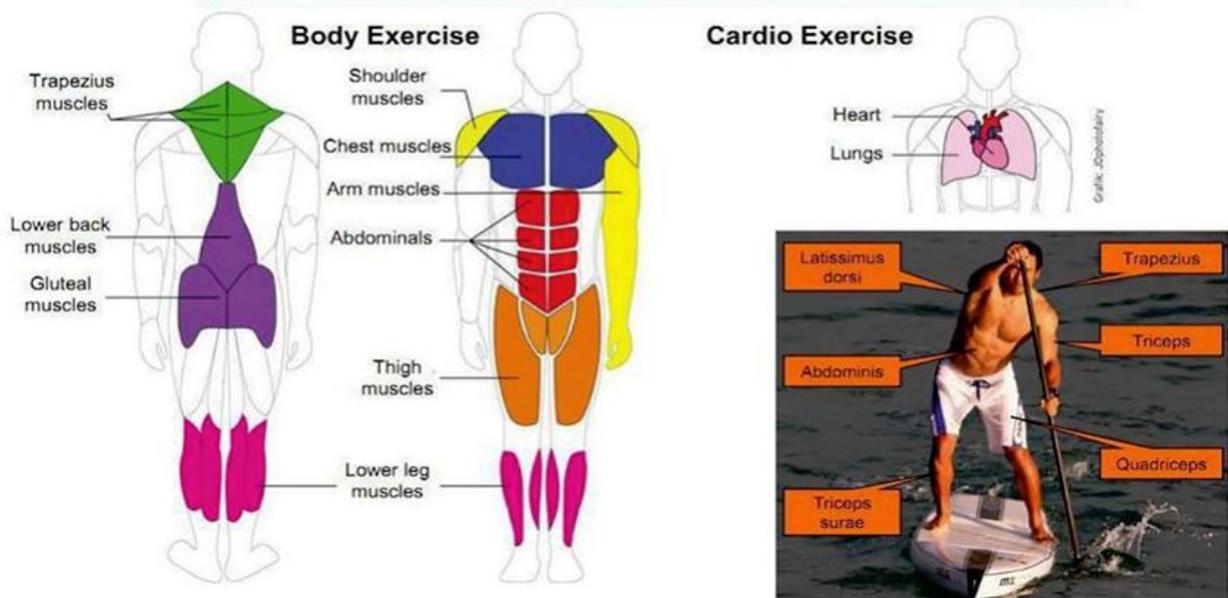
1.2. SUP et SANTE

La pratique du SUP peut s'avérer être une ressource efficace contre le stress et le mal de dos. En effet, les muscles stabilisateurs du tronc (abdominaux et muscles du dos) permettant de soulager le mal de dos, sont constamment sollicités pour ramer correctement. En peu de temps, le pratiquant développe une excellente tonicité et améliore sa proprioception¹.

Notons toutefois que la répétition des mouvements peut entraîner des douleurs au niveau des lombaires ainsi que des tendinites au coude et à l'épaule.

SUP Total Workout Sport

POWER CHECK SUP – Exercise with a Fun-Factor



¹ Définition : la proprioception désigne l'ensemble des récepteurs, voies et centres nerveux impliqués dans la sensibilité profonde, qui est la perception de soi-même, consciente ou non, c'est-à-dire de la position des différents membres et de leur tonus, en relation avec la situation du corps par rapport à la gravité

2. SUP et SECURITE

2.1. Base légale

Voici la base légale provenant de l'ordonnance sur la navigation intérieure.

vks

ASSOCIATION DES SERVICES DE LA NAVIGATION
VEREINIGUNG DER SCHIFFFAHRTSÄMTER
ASSOCIAZIONE DIE SERVIZI DELLA NAVIGAZIONE

Aide-mémoire vks n° 6

Edition 2-2017

Bateau à pagaie (SUP – Stand Up Paddling)



1 Résumé

Les SUP ne sont pas immatriculés. Ils portent à un endroit visible le nom et l'adresse du propriétaire ou du détenteur.

Lorsqu'ils quittent la zone riveraine extérieure des lacs ou naviguent sur une rivière, ils doivent être munis d'un gilet de sauvetage, au moins d'une aide à la flottaison d'une poussée hydrostatique d'au moins 50 Newton par personne. De nuit et par temps bouché, les SUP doivent être munis d'éclairages.

2 Bases légales de l'Ordonnance sur la navigation intérieure (ONI)

Ci-dessous sont mentionnés les articles concernés de l'Ordonnance sur la navigation intérieure :

- 2.1 Les SUP répondent à la définition du terme « bateau à pagaie » et forment un sous-groupe des bateaux à rames.
Art. 2, lettre a, chiffre 21
- 2.2 Ils sont exempts de signes distinctifs et portent à un endroit bien visible le nom et l'adresse du propriétaire ou du détenteur.
Art. 16, al. 2, lettre d et art. 16, al. 3
- 2.3 Les SUP sont considérés comme des engins de sport nautique de compétition.
Art. 134a, al. 1
- 2.4 Les engins de sport nautique de compétition peuvent être munis d'aides à la flottaison au lieu d'engins de sauvetage.
Sont considérés comme aides à la flottaison les gilets de sauvetage qui correspondent à la norme SN EN 393:1994 ou SN EN ISO 12402-5:2006. Les aides à la flottaison doivent être à la taille de la personne à laquelle elle est destinée et avoir une poussée hydrostatique d'au moins 50 Newton.
Art. 134a, al. 2, 3, 4 et art. 166b, al. 7
- 2.5 Lorsqu'ils circulent dans la zone riveraine intérieure (150 m) ou extérieure (300 m) des lacs, les SUP ne doivent pas être munis obligatoirement d'engins de sauvetage.
Art. 134, al. 4bis, lettre a
- 2.6 De nuit et par temps bouché, les SUP sont munis d'un feu blanc visible de tous les côtés.
Art. 18, art. 18a, chiffre 6, art. 18b, chiffre 2 et art. 25, al. 1

3 Entrée en vigueur

Cet aide-mémoire vks n° 6 a été adopté par le comité de la vks le 16 février 2017. Il entre en vigueur le 1^{er} avril 2017 et remplace l'aide-mémoire vks n° 6 du 1^{er} janvier 2015 (édition 12-2014).

A propos de la navigation, voici quelques points à respecter. La liste suivante n'est pas exhaustive mais représente les principales règles auxquelles un SUP peut être confronté :

- Priorité en tout temps aux bateaux de transport public (e.g., CGN), ne pas entraver leur route, ne pas SUPer près des embarcadères
- Respecter les zones d'interdiction de naviguer délimitées par des bouées jaunes, tel que zones de baignade et zones protégées.

2.2. Guide des mesures de sécurité, Canton de Vaud

Mesures de sécurité (en vigueur dans le cadre scolaire)

2. ACTIVITÉS NAUTIQUES

2.1 Canoë / Kayak / Planche à voile / Rafting / Téléski nautique / Voile / Stand up paddle



ENCADREMENT

- Le nombre de personnes d'encadrement dépend notamment du nombre d'élèves, du type d'activités proposées et de l'environnement ; il doit être suffisant et présenter toutes garanties de sécurité. L'un-e des membres de l'encadrement au moins doit posséder le **Brevet plus pool** de la Société Suisse de Sauvetage ainsi que la formation **BLS-AED** (cf. page 21).
- L'organisation et l'encadrement de ces activités sont du ressort de spécialistes ou de personnes expérimentées.
- Pour le rafting, l'organisation et l'encadrement seront confiés à une organisation professionnelle. Celle-ci doit respecter les directives en vigueur dans le présent document (cf. page 9).

LIEUX D'ENSEIGNEMENT

- En eaux vives, le port du casque est à considérer en fonction des conditions du cours d'eau et selon l'avis du prestataire de service.
- En cas de temps incertain ou de conditions défavorables (niveau d'eau inadéquat), toute sortie sur l'eau est interdite.
- En fonction de la température ambiante, le port d'une combinaison isothermique est exigé et ce, dans tous les cas, pour le rafting. Par ailleurs, le degré de difficulté des parcours doit correspondre à un niveau d'initiation.

MESURES DE PRUDENCE ET RÈGLES DE COMPORTEMENT

- Pour recevoir l'autorisation de participer à une activité nautique, les élèves doivent démontrer leurs capacités à réagir de façon adéquate lorsqu'ils/elles se retrouvent dans l'eau. A cet effet, ils/elles auront réussi le **Contrôle de Sécurité Aquatique (CSA)**. Dans cette perspective, l'organisation de quelques leçons complémentaires de natation peut s'avérer judicieuse.
- Le port d'un gilet de sauvetage est obligatoire pour les activités nautiques.
- Pour le Stand up paddle, la lanière de sécurité à la cheville (leash) est obligatoire lors de balades.

RAPPEL

- Le «canyoning», l'«hydrospeed», le «kitesurf» et autres activités apparentées ne sont pas autorisées dans le cadre scolaire.
Il en va de même pour les activités nautiques où l'élève se fait tracter par un bateau à moteur (ski nautique, «banane», bouée, wakeboard, etc.).

Ces activités sont soumises à une autorisation délivrée par la direction de l'établissement.

Les présentes directives s'appliquent dans le cadre scolaire, notamment lors de courses d'école, d'après-midi de sport, de sorties, de camps ou de cours de sport scolaire facultatif (SSF).

Société Suisse de Sauvetage (SSS)



www.ssq.ch/fr.html

Contrôle de Sécurité Aquatique (CSA)



www.bfu.ch/fr/pour-les-specialistes/safety-tools

2.3. Taille du groupe maximale par encadrant selon la SSS

Selon la Société suisse de sauvetage (SSS) la taille du groupe maximale par encadrant est la suivante

Activité	Taille de groupe maximale par encadrant	Modules recommandés
Piscine surveillée	16	Brevet de base pool
Piscine non-surveillée	16	Brevet plus pool, secouriste réussi, RCP valable
Plage au lac ou rivière surveillée (avec paiement d'un	12	Brevet de base pool
Lac	10	Module lac, secouriste réussi, RCP valable
Rivière jusqu'à classe 2	8	Module rivière, secouriste réussi, RCP valable

2.4. Météo

2.4.1. Vent

Même léger, le vent sera le facteur le plus perturbant. Il fait dériver et disperse le groupe et la communication est difficile.

Toujours partir contre le vent et revenir avec. Essayez d'avoir l'instructeur au milieu et les élèves en cercle autour.

En cas de vent, possibilité d'attacher les planches ensemble (un avancé avec un débutant) avec le leash ou plusieurs planches ensemble l'une à la suite de l'autre (e.g., groupe d'enfants).

Si des orages avec éclairs sont présents, votre session doit être annulée.

2.4.2. Signaux lumineux d'avis de tempête

Avis de prudence : feu orange scintillant à environ 40 apparitions de lumière par minute : rester à proximité du bord

Avis de tempête : feu orange scintillant à environ 90 apparitions de lumière par minute: quitter le lac

3. Enseigner le *STAND-UP-PADDLE*

3.1. Préparation de l'activité.

L'exemple d'une méthode 3*3 : Cette méthode de planification sert à prendre en considération les points correspondants à la planification de l'activité.

	Conditions	Terrain	Groupe
Planifier et reconnaître les lieux	<ul style="list-style-type: none">- Prendre connaissance du bulletin météo- Température (eau, air)- Directives, lois (autorisations)- Fixer les critères d'interruption (par ex. chute de la température, orage s'approchant)	<ul style="list-style-type: none">- Reconnaître les lieux : rivière, courant, accès, port à proximité, passage bateau CGN	<ul style="list-style-type: none">- Nombre de participants- Equipement, expérience, compétences des participants- Compétences de la personne responsable
Juste avant l'activité	<ul style="list-style-type: none">- Vérifier la météo / les prévisions (précipitations, température, vent)	<ul style="list-style-type: none">- Vérifier s'il y a des différences par rapport à la reconnaissance des lieux (entrée, sortie, sapements, courant)- Niveaux d'eau, objets flottants, bateaux	<ul style="list-style-type: none">- Participants (nombre, équipement, condition physique)- Motivation, dynamique de groupe- Forme du jour- Téléphone portable allumé, dans un emballage étanche
Pendant l'activité	<ul style="list-style-type: none">- Surveiller la météo- Interrompre l'activité ?	<ul style="list-style-type: none">- Communiquer et sécuriser le secteur, les points d'entrée et de sortie de l'eau	<ul style="list-style-type: none">- Contrôler constamment l'état des participants (hypothermie, malaise, fatigue, équipement, etc)- Etat personnel

3.2. Prise en main du groupe et leçon d'initiation

D'une manière générale, chaque leçon de SUP doit inclure une brève discussion au départ sur le spot ainsi que les conditions météo de la journée. Ensuite, l'élaboration des règles à suivre et la distribution du matériel (gilets et rames) se réalisent.

3.3. Introduction de base à terre à la technique de rame

- Prise en main de la rame
- Changement de côté/changement de main
- Appui sur la rame et transfert du poids sur celle-ci
- Contrôle de la Planche : virage en “freinant”
- Prise de la rame à genou
- Mise du leash et prise en main des planches

3.3.1. Enseigner les techniques de rame



3.3.2. Forward Stroke

Voici les 5 phases de la rame :

Reach



Catch



Power



Release



Recovery



3.3.3. Backward turn



3.3.4. Forward turn



3.3.5. Crossbow turn



3.3.6. Pivot turn



3.3.7. Déplacement sur le SUP

4. La sécurité sur l'eau

Voici quelques techniques permettant de faire face à quelques problèmes qui peuvent être rencontrés, notamment le vent ou une personne fatiguée :

- Rame à genou
- Paddle surf



- Remorquer avec le leash
- Remonter une personne sur sa planche

5. Jeux en SUP

Voici quelques jeux à partir desquels différentes séquences d'apprentissage peuvent s'organiser :

- Ramer à deux sur une planche
- Ramer à deux avec deux planches mais un pied sur chacune d'elle
- Se faire face et se repousser
- Le deck
- Course relais
- Big mama ou SUP XXL

6. PADDLE FIT

Le SUP peut également être l'occasion d'envisager un travail de renforcement musculaire et venir compléter des connaissances abordées en musculation par exemple. Un travail d'équilibre, de gainage et de proprioception peut ainsi se réaliser directement sur la planche. Directement au cœur des leçons ou plutôt placés en situation d'échauffement, différents exercices peuvent être proposés. En voici quelques-uns. Le nombre de répétitions et de séries se détermine en fonction du niveau des élèves, de leur âge et des objectifs poursuivis : force, renforcement, équilibre et stretching.



7. Contacts :

Enzo Porcelli, tél. 079 394 94 00 ou par email : enzo@imua.ch

Enzo pratique le surf depuis 20 ans et le SUP depuis 2010. Ses disciplines de prédilection sont le SUP surf et le down-wind. Enzo a participé à la ZeRace, course de 50 km en Guadeloupe où il a terminé 2ème par équipe.

Enzo est instructeur ES-SUP (Enseignement Suisse-SUP affilié à la Fédération suisse de Canoë-Kayak), titulaire du brevet sauvetage lac SSS et BLS/AED.

Susanne Lier, 078 632 28 01 ou par email susanne@paddlefit.ch

Susanne est championne d'Allemagne en 2015 et 2016. Elle termine 1ère au championnat Suisse 2012, 2013, 2014 et 2015 de SUP Race. Elle fait partie de l'équipe internationale de riders NSP et participe à de nombreuses courses du championnat d'Europe.

Susanne a développé Paddlefit™, une méthodologie qui combine le fitness et le SUP. Elle donne des cours et organise des formations pour instructeurs en Europe.

Susanne est instructrice ES-SUP (Enseignement Suisse-SUP affilié à la Fédération suisse de Canoë-Kayak).

7.1. Centres où pratiquer

De nombreuses bases nautiques offrent de la location de matériel sur nos différents lacs. Enzo et Susanne enseignent à :

Yverdon, plage d'Yverdon, à côté de la Cure d'Air www.Y-Plage.ch

Montreux, plage du Pierrier à Clarens : www.Montreuxsup.ch

Centre SUP itinérant : nous nous déplaçons partout avec du matériel jusqu'à 30 personnes

7.2. Offre pour écoles

20.- par participants, 25.- si déplacement avec centre SUP itinérant, cours de 1h15 ou plus sur demande, inclus matériel SUP, Big Mama, gilets de sauvetage, instructeurs avec brevet SSS lac et BLS/AED