



Sport à la mode

Le Stand Up Paddle en milieu scolaire

Céline Dupuis

MEP au CPNV

Le Stand Up Paddle ou SUP est une forme de surf qui aurait été inventée dans l'archipel d'Hawaï et qui consiste à se propulser à la surface de l'eau debout sur une planche à l'aide d'une pagaie. Il était alors utilisé comme moyen de déplacement entre certaines îles proches mais également comme activité sportive. C'est parce qu'elle l'a déjà pratiquée avec ses élèves que Céline Dupuis propose aux lecteurs d'EsPaceS pédagogiques une approche pratique de cette discipline en milieu scolaire. A l'heure où ce sport venu du Pacifique fait de plus en plus d'adeptes en Suisse, il y a fort à parier qu'il aura beaucoup de succès auprès des élèves.

Au fil du temps, l'évolution des techniques de fabrication de planches a progressivement entraîné l'avènement et le développement du surf au détriment du Stand Up Paddle (SUP), dont le matériel, plus grand, plus lourd et moins maniable rendait sa pratique peu aisée. C'est dans les années soixante que le SUP a fait son retour au travers des enseignants de surf des îles hawaïennes qui l'utilisaient alors pour prendre en photo leurs élèves



surfeurs. Au fil des années, des compétitions ont vu le jour et cette discipline s'est répandue dans toutes les contrées et ce, jusque sur nos lacs. Le SUP se pratique aussi bien sur des plans d'eau calmes qu'en rivière ou en mer et le matériel, plus stable qu'une planche de surf, permet un apprentissage plus rapide et accessible. Ces atouts expliquent probablement l'explosion du nombre de pratiquants à travers le monde.

L'enseignement est cadré

Plusieurs centres nautiques en Suisse romande proposent aujourd'hui des initiations ou la location de SUP pour des camps ou des journées sportives. Les pré-requis sont les mêmes que pour les autres activités nautiques. Dans le canton de Vaud, les élèves doivent

évidemment savoir nager et, conformément au Guide des mesures de sécurité édité par le Service de l'éducation physique et du sport (disponible à l'adresse www.vd.ch/seps), réussir le Contrôle de sécurité aquatique (CSA). Un accompagnant doit par ailleurs posséder le brevet Plus Pool de la Société suisse de sauvetage (SSS).

Le matériel

Il n'existe pas vraiment de matériel adapté aux enfants. En raison de la taille de la planche notamment, cette activité est idéale avec des adolescents du degré secondaire ou du postobligatoire. Elle reste toutefois compliquée avec des élèves plus petits. Les élèves avec lesquels j'ai eu l'occasion de pratiquer cette activité étaient en 8^e année (10^e HarmoS). Bien qu'il existe plusieurs types de planches, les modèles rigides de 3 à 4 mètres de long sont les plus répandus sur nos lacs. Ce sont aussi les plus adaptés aux élèves et pratiquants débutants puisqu'ils sont plus stables. Ce matériel est encombrant mais également lourd. On veillera donc à ce que les élèves ne déplacent pas seuls les planches.

Concernant les pagaies, on en trouve en carbone, en fibres de verre avec ou sans métal ou en bois. Si les matériaux utilisés pour leur fabrication importent peu, il est par contre essentiel que les pagaies soient adaptées à la taille des pratiquants. Elles doivent mesurer 15 à 20 cm de plus que la personne pour une maniabilité optimale.

Le port du gilet de sauvetage est obligatoire et lors de balades, l'utilisation d'un leash (corde qui relie le pratiquant à sa planche pour ne pas la perdre lors d'une chute) est requise.

L'échauffement

Bien que le SUP apparaisse comme une activité ludique pour beaucoup d'élèves, certains aspects ne doivent pas être négligés. Les pertes d'équilibre, par exemple, entraînent parfois des mouvements et des chutes incontrôlés. Il est donc important d'être bien échauffé afin d'éviter toute blessure.

A un échauffement fonctionnel complet, on ajoutera quelques exercices de gainage, de proprioception et d'équilibre puisque ce sont des composantes essentielles à la pratique du Stand Up Paddle.

Exemples d'échauffement avec matériel

- Les élèves se mettent en cercle à un mètre d'écart. Ils placent une pagaie verticalement devant eux, manche contre le bas. Au signal de l'enseignant, ils se déplacent à gauche ou à droite après avoir lâché la pagaie qui se trouvait devant eux sans pour autant laisser celle se trouvant à leur gauche ou à leur droite tomber au centre du cercle. L'exercice sera répété plusieurs fois avec un rythme de plus en plus soutenu.
- Dos à dos, les élèves se passent la pagaie par en-haut, par en-bas ou de côté en effectuant une rotation du haut du corps.
- A plat ventre sur la planche et dans l'eau, pagayer « à la manière des surfeurs » pour avancer.

Maîtrise de l'équilibre

L'idéal est de commencer dans un endroit où les élèves ont pied. Il leur sera ainsi plus aisé de monter sur la planche. Attention toutefois à ce qu'il y ait suffisamment de profondeur pour qu'ils ne tapent pas le fond de l'eau en cas de chute. Les planches seront suffisamment espacées pour éviter les collisions.

Quelques idées

- A genoux sur la planche, l'élève se déplace sur l'eau en se propulsant avec les mains.
- Debout, l'élève joue avec son équilibre en basculant le poids du corps de gauche à droite.
- A deux sur une planche, les élèves se font face. Un déséquilibre doucement la planche tandis que l'autre s'adapte à ses mouvements.

Position sur la planche

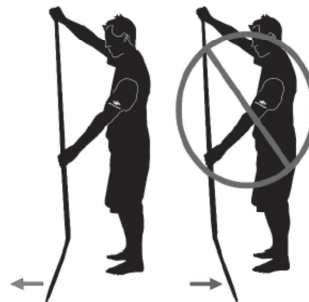
Les pieds doivent être parallèles avec les orteils placés à environ 10 cm du milieu de la planche. Le fait de garder les pieds suffisamment écartés ainsi que les genoux légèrement fléchis garantit un meilleur équilibre. Le gainage des abdominaux et du bas du dos est également primordial.

Se déplacer avec la pagaie

Les pagaies de SUP présentent un léger angle entre la pale et le manche. La pagaie doit donc être tenue dans le bon sens, c'est-à-dire de façon à avoir la pale inclinée vers l'avant et non vers l'arrière (voir illustration). C'est une erreur classique chez les débutants.

La pagaie est mise à l'eau devant le pratiquant et doit ressortir au niveau de ses pieds. La main placée au sommet de la pagaie sert à l'enfoncer dans l'eau alors que

l'autre, positionnée entre le tiers supérieur et la moitié du manche servira à la tirer de l'avant vers l'arrière. Les bras doivent être tendus lors de la phase de traction. Pour ne pas tourner en rond, il faut alterner fréquemment les coups de pagaie à gauche et à droite.



Changer de direction

La solution la plus simple consiste à ramer à contre sens et plusieurs fois de suite du côté où l'on souhaite virer. Une technique plus sportive consiste à reculer un pied vers l'arrière de la planche et à augmenter le poids du corps sur la jambe arrière de manière à ce que la planche « coule » légèrement. En pagayant énergiquement et toujours du même côté, la planche pivote sur place. Cette manière de faire permet un changement de direction plus rapide et plus conséquent (possibilité de faire un 180°).

Pratique lors d'un camp d'été

Lors de camps d'été axés sur les sports nautiques, j'ai eu l'occasion de proposer une initiation au Stand Up Paddle à mes élèves. Ils se sont montrés très enthousiastes. Ils ont suivi deux leçons de deux heures, échauffement compris et ont tous été capables, à la fin de ces séances, de faire une balade sur le lac avec changements de direction. Il est à noter que l'enseignement se faisait par groupes de huit. Lors de la première leçon, nous avons abordé l'équilibre sur la planche ainsi que le pagayage et les changements de direction simples. La deuxième séance était consacrée aux changements de direction plus complexes et à une balade d'environ une heure avec passage en eau profonde. Tous les élèves ne maîtrisaient pas la deuxième technique de virage mais tous ont pu effectuer le même parcours de balade. Nous avons aussi organisé une course de relais par équipe durant laquelle tous les participants devaient effectuer un parcours autour d'une bouée. Ambiance et bonne humeur assurées pour clôturer ces cours de Stand Up Paddle !

Pour tout renseignement

Céline Dupuis
celine.dupuis@vd.educanet2.ch