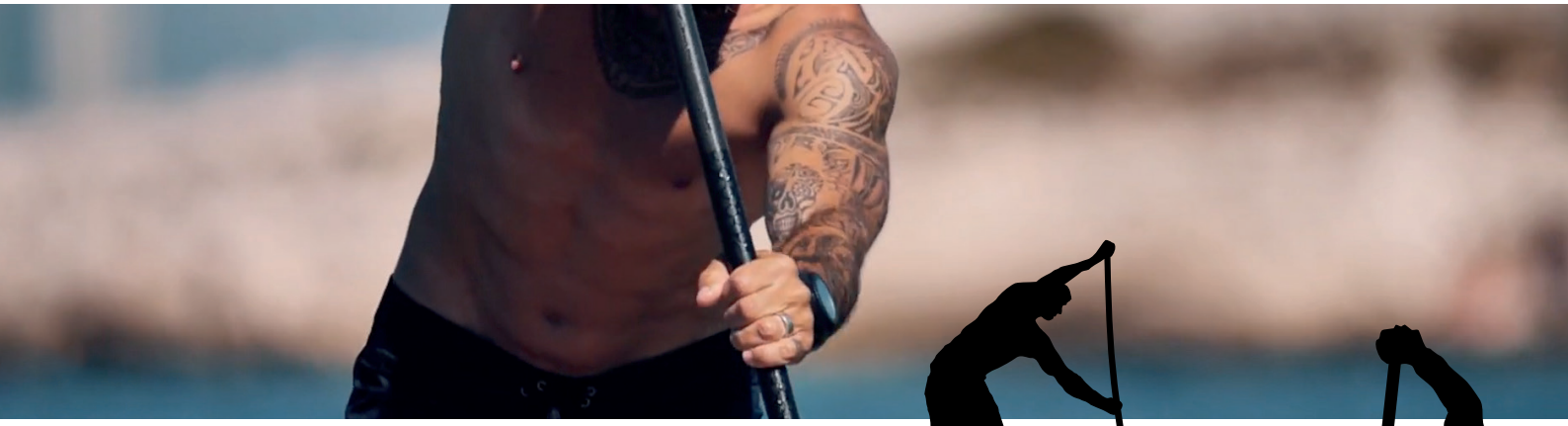
Photo Lauric Thiault

LA PAGAIE

Pour que votre pagaie soit à l'endroit, il faut que l'angle que forme la pale et le tube soit vers l'avant. Chez Redwoodpaddle, le logo placé sur la pale de votre pagaie doit regarder l'avant de votre planche. C'est valable pour l'ensemble de nos pagaies, à l'exception de la pagaie junior : le dessin doit regarder l'avant. Quand vous pagayez à gauche, c'est votre main droite qui tient l'olive (la poignée) et votre main gauche tient le tube plus bas à un écart de 2 poings à peu près. Quand vous pagayez à droite, c'est votre main gauche qui tient l'olive et votre main droite le tube.

La bonne hauteur de pagaie est la suivante :

- en mode balade : entre 15 et 20 cm de plus que votre taille.
- en mode surf : 10 cm de plus que votre taille.
- en mode sortie polyvalente surf/balade : entre 10 et 15 cm de plus que votre taille.
- en mode course / race : entre 20 et 25 cm par rapport à sa taille.



LES POSITIONS

// DÉBUTER //

La 1ère fois : acquérir une stabilité. Si l'on débute, mieux vaut commencer par une balade sur une mer ou une eau calme. Positionnez-vous au milieu de votre planche, au niveau de la poignée. Afin de trouver l'équilibre sur votre planche, vous pouvez commencer à genoux, votre centre de gravité sera plus bas et vous permettra d'appréhender la stabilité de la planche plus facilement. Quand vous êtes suffisamment en confiance, retrouvez alors votre bipédie.

Il faut adopter une position physiologique, qui deviendra rapidement naturelle : le regard loin devant soi, le corps ouvert sur l'extérieur, les deux pieds parallèles, bien ancrés sur la planche, les jambes souples, les genoux légèrement fléchis, dos bien droit et symétrique. Pour ne pas forcer sur les bras, il faut bien gainer la ceinture abdominale : les abdominaux jouent un rôle essentiel pour progresser longtemps sur l'eau sans douleur au dos.

Une main au milieu du manche de la pagaie, l'autre tout en haut, bras tendus, on donne 3 à 5 coups de rame à gauche, puis 3 à 5 coups à droite, en gainant bien. La pagaie doit être positionnée verticalement par rapport à l'eau et glisser le long de votre planche. Enfoncer bien votre pagaie loin devant, et en la ramenant à la verticale, proche de votre paddle. Sortez votre pagaie lorsqu'elle est au niveau des talons et recommencez le mouvement.

Photo Adrien Heurtaux

// VENT DE FACE //

L'idéal est de ne pas partir avec votre SUP par un temps venté ! Mais si malgré toutes les précautions citées dans les règles de sécurité, vous vous faites surprendre par le vent de terre qui vous pousse vers le large, voici quelques conseils :

Adoptez une position « regroupé sur vous même » : jambes fléchies, bras tendus, tête rentrée.

Ramez droit face au vent.

Ramez rapidement et régulièrement. Une cadence rythmée est importante pour éviter de reculer.

Quand votre pagaie sort de l'eau pour la replonger à l'avant, éviter la prise au vent en la tournant.

Si le vent est trop fort, n'hésitez pas à ramer à genoux. Réduire votre pagaie à sa taille minimale, la tenir par le tube.

Si c'est toujours trop difficile, ramez aux bras, en étant allongé, la pagaie coincé sous le filet à l'avant et votre pli d'épaule.

// SURFER //

En attendant la vague, il faut rester les pieds parallèles, comme en balade. Quand vous avez choisi une vague, il faut être parallèle à la vague, voire le nose légèrement vers la plage. Il faut alors ramer fort dans son sens. Ça va vous permettre de pivoter totalement dans le sens de la vague.

Quand vous sentez qu'elle est sous vos pieds, il faut se mettre sans attendre en position surf et dès qu'elle vous pousse cesser de ramer. La position surf, c'est les pieds perpendiculaires. Pour cela, il vous faut connaître votre jambe d'appui. Laissez vous tomber en arrière... la jambe qui vous retient en 1er sera celle que vous positionnerez à l'arrière de votre SUP. Si c'est le pied droit vous êtes regular, si c'est le pied gauche vous êtes goofy.

Votre pagaie va vous servir à vous stabiliser d'une part et garder la vitesse de la vague.

// TOURNER //

Plusieurs possibilités s'offrent à vous. Prenons l'exemple d'un virage à droite. Vous pouvez pagayer fort à gauche jusqu'à ce que votre planche soit dans la bonne direction.

Vous pouvez aussi pagayer à l'envers, de votre talon jusqu'au nose de la planche, côté droit.

// QUELQUES CONSEILS IMPORTANTS //

Sur le retour de votre balade, vous sentez vos forces s'amenuiser économisez vous un peu et récupérez en étant à genoux ou allongé.

Le leash est obligatoire, mais si pour x raisons vous tombez et perdez planche et pagaie, abandonnez votre pagaie et récupérez votre planche en 1er. Il est beaucoup plus facile de récupérer une pagaie en ramant aux bras allongé sur une planche que de tenter de récupérer votre planche en nageant une pagaie à la main.