

# RÈGLEMENTATION

COMMUNIQUÉ DU MINISTÈRE  
DES SPORTS

Comme toutes activités physiques, **la pratique du SUP dans des conditions non réglementaires peut entraîner des blessures graves, voire la mort.** Les règles de sécurité qui suivent ne sont pas une option.

## 1 – DEUX PRÉALABLES ESSENTIELS POUR PRATIQUER LE STAND UP PADDLE

**Je sais nager, je ne navigue pas par temps orageux.**

## 2 – JE PRATIQUÉ EN MER / OCÉAN

- J'utilise toujours un leash (cordon de sécurité)
- Je m'informe des prévisions météorologiques et de leurs évolutions sur la journée : vagues, vent de terre qui éloigne de la côte.

### NAVIGATION À MOINS DE 300M DE LA CÔTE (ZONE POUR ENGINS DE PLAGE)

Dans les vagues, je respecte les 5 grandes règles de sécurité en surf :

- Respect des zones de bain
- Respect des règles de priorité
- Vagues adaptées à mon niveau
- Spots peu fréquentés
- Port du leash obligatoire

**> Sont considérés comme « engins de plage », tous nos stands up paddle gonflables, hormis les Funbox Pro V 12'6 & 14'.**

### NAVIGATION ENTRE 300M ET 2 MILES NAUTIQUES (3,7KM) ET MON SUP DÉPASSE 3,50 M

- J'informe de mon départ.
- Je navigue avec au moins un autre pratiquant et de jour.
- Je dois être équipé d'un repérage lumineux individuel étanche,
- Je dois être équipé d'un gilet et/ou d'une combinaison (protection thermique),
- Je dois être équipé d'une trousse de secours
- Je dois être équipé d'un moyen de communication.

**> Seuls les détenteurs des Funbox Pro V 12'6 & 14' sont autorisés dans cette zone car la planche est dotée d'une double chambre et d'une longueur de plus de 3,50m.**

## 3 – PRATIQUÉ EN EAU INTÉRIEURE

- Il est recommandé de toujours naviguer au moins à 2.
- Je m'informe si la navigation est autorisée (affichage, mairie...) : je peux embarquer, naviguer et débarquer.
- Si l'eau est inférieure à 18°C, je m'équipe d'une combinaison isotherme.
- J'informe quelqu'un à terre des horaires et de mon parcours.

### EN LAC OU CANAL (SANS COURANT)

- J'utilise toujours un leash.
- Il est recommandé d'utiliser un gilet d'aide à la flottabilité homologué.

### EN RIVIÈRE / FLEUVE (AVEC COURANT)

- Le leash est interdit.
- J'utilise toujours un gilet d'aide à la flottabilité homologué, un casque et des chaussures fermées.
- Si je débute, je m'initie d'abord sur un plan d'eau calme.

## // PRÉCONISATIONS SUPPLÉMENTAIRES //

- Vérifier toujours les réglementations locales en vigueur.
- S'informer sur le plan d'eau avant d'aller à l'eau (marées, courants, niveaux de difficulté de rivières ...).
- Ne jamais naviguer seul et toujours informer au préalable une personne du parcours prévu.
- Ne pas naviguer après absorption d'alcool, de psychotropes ou de médicaments pouvant altérer votre personnalité.
- La réverbération étant forte, la crème solaire est un allié.
- La déshydratation peut vite arriver avec la chaleur, l'effort et l'eau salée, pendre à boire.
- Faire attention à ne pas surévaluer ses capacités physiques et techniques.
- Interdire l'accès au SUP à un enfant seul non accompagné ou non surveillé.

