MANUEL D'UTILISATION

PLANCHES GONFLABLES

Vous venez d'acquérir un de nos SUP gonflables. Nous vous remercions de votre achat et espérons que vous prendrez autant de plaisir que nous en prenons à les créer pour vous. Vous trouverez dans les lignes qui suivent un maximum d'informations pour que votre SUP n'ait plus aucun secret pour vous.

SOMMAIRE

1 - BÉNÉFICES ET RÈGLEMENTATION

Bénéfices du SUP pour le corps et l'esprit P.4
Règlementation P.5

2 - MON MATÉRIEL

Composition du colis P.7
Description valve et pompe P.8

3 - AVANT LA MISE À L'EAU

Le gonflage P.10
Installation de l'aileron gamme Funbox Starter P.11
Installation des ailerons gammes Funbox Pro P.12

4 - UNE FOIS À L'EAU

La pagaie P.14
Les positions P.15

5 - SORTIE DE L'EAU

Dégonflage P.19
Rangement P.20

6 - ENTRETIEN ET STOCKAGE P.21

Photo Alexandre Mercière

BÉNÉFICES DU SUP POUR LE CORPS ET L'ESPRIT !

Sport complet par excellence, le SUP permet d'améliorer sa posture, son souffle, son cardio, de brûler des calories, de tonifier son corps, et de parfaire son équilibre, sa coordination et sa concentration.

Étant une activité sportive douce, vos muscles, ni brutalisés ni traumatisés (bras, dos, épaules, sangle abdominale, cuisses et fessiers) se renforceront durablement. Selon l'allure, 200 à 300 calories sont brûlées par demi heure.
C'est également une activité idéale pour travailler sa proprioception, c'est-à-dire la perception de la position de notre corps dans l'espace et les mécanismes réflexes qui nous permettent de rester stable.

Le stand up paddle, c'est aussi à chaque sortie un grand bol d'air frais. Au sein de la nature, que vous ayez choisi mer, rivière ou lac, votre esprit se ressource de cet environnement : moins de stress, retour à la sérénité !

Photo SUP AcroYogi Pascale et Tony

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 PRATIQUE 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 – PRATIQUE 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.

COMPOSITION DU COLIS

GAMME STARTER

1 - planche
2 - sac de transport
3 - aileron
4 - kit de réparation
5 - leash
6 - pompe
7 - pagaie (selon pack)

OU

GAMMES FUNBOX PRO

1 - planche
2 - sac de transport
3 - ailerons
4 - kit de réparation
5 - leash
6 - pompe
7 - pagaie (selon pack)

DESCRIPTION VALVE ET POMPE

Pour une meilleure utilisation quotidienne, il est nécessaire de bien comprendre le fonctionnement de la valve ainsi que de la pompe.

// LA VALVE //

La valve se situe à l'arrière de votre planche côté endroit.

Elle a un bouchon d'étanchéité qui doit impérativement être en place dès lors que votre SUP est gonflé ou dégonflé. Il protège d'une part des micros infiltrations (sable, petits cailloux...), mais aussi d'un éventuel geste accidentel alors que vous seriez en pleine action sur l'eau.

Sous le bouchon, vous avez un piston central qui s'enfonce lorsque vous appuyez dessus. C'est sur ce piston que vous viendrez brancher votre pompe pour gonfler votre SUP et sur lequel vous appuierez pour dégonfler votre SUP en faisant un quart de tour avec votre pouce. Toujours remettre ce piston en position haute après le dégonflage en effectuant un quart de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

// LA POMPE DOUBLE ACTION //

L'embase large doit être bien calée au sol et vous permettra de caler la pompe fermement entre vos pieds.

Sur la hauteur du tube de la pompe, vous avez deux orifices : IN pour extraire l'air de la planche (ex : réduire le volume de bagage en transport) et OUT pour la sortie d'air, celle dont vous allez vous servir pour gonfler votre SUP. Sur cette sortie, vous branchez votre tuyau.

Juste au dessus, un bouchon vous permettra de jauger votre effort pendant le gonflage. Tant qu'il est en place, vous faites entrer autant d'air dans votre planche en tirant qu'en poussant, c'est la double action. Il arrivera un stade, **généralement autour de 10 PSI**, ou cette double action vous demandera trop d'efforts. À ce moment là, vous le débouchez et vous ne mettrez de l'air qu'en poussant.

Le manomètre, en partie supérieure, de la pompe vous permet de connaître exactement la mise en pression de votre planche.

// LA POMPE TRIPLE ACTION (EN OPTION) //

Pour un gonflage plus confortable, la pompe triple action propose quant à elle 3 positions de gonflage.
La position 1 offre un maximum de rendement mais demande plus d'efforts, la position 2 offre moins de rendement mais nécessite moins d'efforts (généralement dès que les PSI augmentent) et la position 3 (généralement vers 10 PSI) permet de finaliser votre gonflage en douceur et de monter sans difficultés au-delà des 15 PSI.

DESCRIPTION VALVE, POMPE ET GONFLAGE

// TUTO VIDÉO DISPO SUR NOTRE CHAINE YOUTUBE //

Pour y accéder, rien de plus simple :
• Version PDF : cliquez sur l'image ci-contre.
• Version papier : scannez le QR code à l'aide de votre smartphone.

Pour retrouver tout l'univers de Redwoodpaddle, n'oubliez pas de vous abonner !

LE GONFLAGE

Dévissez le bouchon de protection de la valve. Vérifiez que le piston est bien en position haute avant de connecter votre tuyau de pompe.

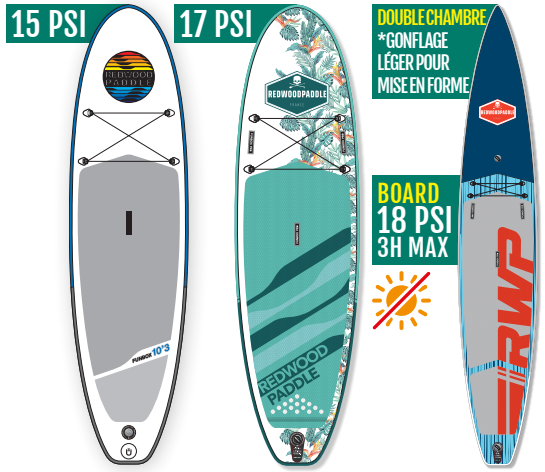
Sur le piston en position haute, vous branchez votre pompe -assemblée et bouchon fermé- en appuyant et en faisant un ¼ de tour qui va permettre à la pompe d'être bien fixée. Fixez la pompe entre vos pieds et gonflez en mode double action. Une fois que la planche aura pris forme, vous pourrez suivre la montée en pression de votre pompe sur l'écran du manomètre.

Autour de 10 PSI, ou quand vos forces vous manquent, enlever le petit bouchon de la pompe. Continuer de gonfler jusqu'à la bonne pression pour votre SUP. Enlever le tuyau de la pompe en lui faisant faire un ¼ de tour. Le piston se remet en position haute. Revissez le bouchon de protection.

// PRESSION RECOMMANDÉE //

15 PSI est la pression maximum pour la gamme Funbox STARTER. C'est aussi la pression minimum pour les autres Funbox Pro. De manière générale, nous recommandons 17 PSI pour toutes les Funbox Pro afin d'avoir une bonne sensation de rigidité sous les pieds. Pour une planche de race, la pression ira jusqu'à 18 PSI **ponctuellement 2 à 3h maximum, sans exposition à la chaleur (soleil).**

***Pour les planches de Race PRO V :** il vous faudra commencer par gonfler la chambre principale, ensuite gonflez légèrement la double chambre afin de la mettre en forme. **Tout gonflage excessif de la double chambre risquerait d'endommager la planche.**

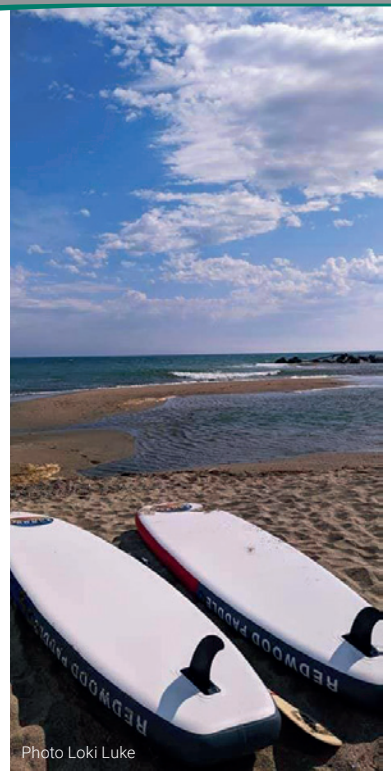


// TUTO VIDÉO DISPO SUR NOTRE CHAINE YOUTUBE //

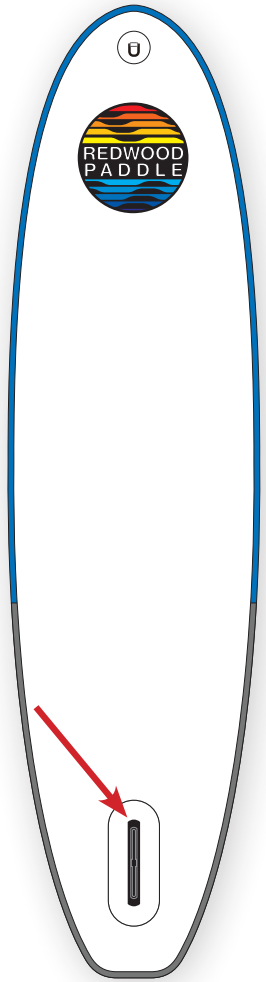
- Version PDF : cliquez sur l'image ci-contre.
- Version papier : scannez le QR code à l'aide de votre smartphone.

Pour retrouver tout l'univers de Redwoodpaddle, n'oubliez pas de vous abonner !

DESCRIPTION VALVE, POMPE ET GONFLAGE



INSTALLATION DE L'AILERON GAMME FUNBOX STARTER



// GAMME FUNBOX STARTER //

Le boîtier d'aileron se trouve sur le dessous de votre planche.

Il vous suffira de faire glisser votre aileron jusqu'en butée, puis insérer le clip de blocage. Aucun outil n'est nécessaire.

// GAMME FUNBOX PRO - MONTAGE AILERON CENTRAL //

Dévissez manuellement la vis et le petit carré situé à l'avant de votre aileron, mettez les en sécurité.

Glissez l'axe de votre aileron situé à l'arrière, dans la partie centrale du boîtier de la board.

Une fois au fond de votre glissière, reculez jusqu'au bout votre aileron qui est maintenu en profondeur par l'axe et laissez-le en l'air.
Revissez le petit carré à la vis juste pour le maintenir.

Placez ce carré dans la partie centrale de votre boîtier de la board et faites le glissez vers l'avant du boîtier, à l'opposé de votre aileron.

Dévissez la vis du carré. Mettez maintenant votre aileron en place vers le centre du boîtier. Aidez vous de la vis pour faire passer le carré sous votre aileron afin de pouvoir prendre en sandwich l'aileron.

Revissez manuellement. Vérifiez qu'il est bien fixé.

// GAMME FUNBOX PRO - MONTAGE AILERONS LATÉRAUX //

Récupérez la clé allen dans le kit de réparation.

Dévissez sans sortir les 2 vis de chaque boitier afin de pouvoir insérer les ailerons sans forcer.

Positionnez vos ailerons, puis revissez sans forcer à l'aide de votre clé allen. Pour ne pas la perdre, n'oubliez pas de la ranger dans votre kit de réparation.

Vos ailerons sont maintenant montés et votre planche prête à la mise à l'eau !

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 //

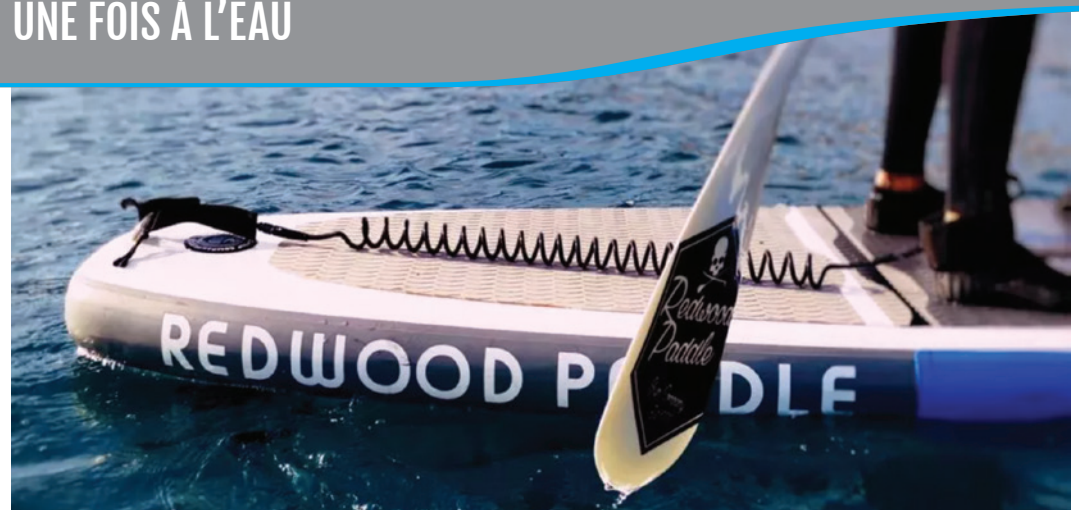
En attendant la vague, il faut rester les pieds parallèles, comme en balade.
Quand vous avez choisi une vague, il faut être parallèle à la vague, voire le nose légèrement vers la plage.

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 //

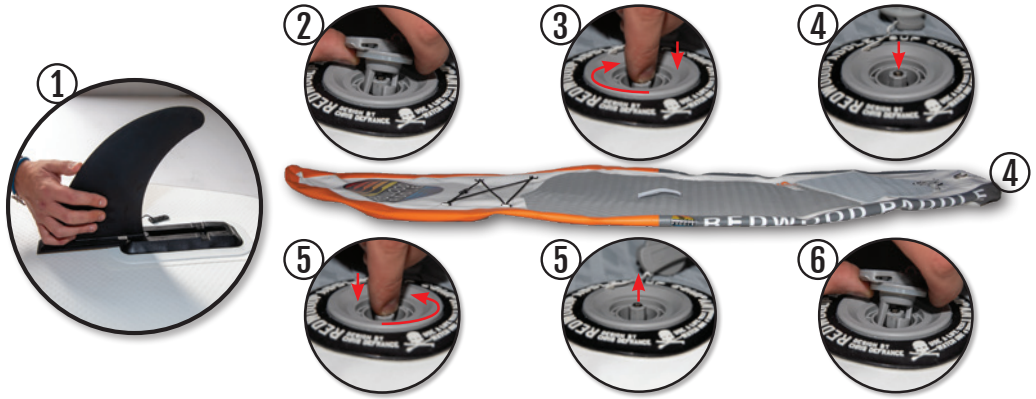
Plusieurs possibilités s'offrent à vous. Prenons l'exemple d'un virage à droite. Vous pouvez pagayer fort à gauche jusqu'à ce que votre planche soit dans la bonne direction.

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.



DÉGONFLAGE

1 - Enlevez l'aileron central en procédant exactement de la manière inverse que pour sa pose.

2 - Dévissez le bouchon de protection de la valve.

3 - Appuyez sur le piston pour le passer en position basse en lui faisant faire un ¼ de tour qui va permettre à la valve de s'ouvrir.
Attention de ne pas être trop près, la pression peut rejeter des grains de sable ou des cailloux qui malgré le bouchon de protection se seraient infiltrés.

4 - Laissez la dégonfler comme souhaité. Si vous souhaitez totalement la dégonfler pour la ranger dans son sac, voir la section suivante « rangement ».

5 - Remettre le piston en position haute.

6 - Revissez le bouchon de protection.

DÉGONFLAGE
PLIAGE ET
RANGEMENT

// TUTO VIDÉO DISPO SUR NOTRE CHAINE YOUTUBE //

Pour y accéder, rien de plus simple :
• Version PDF : cliquez sur l'image ci-contre.
• Version papier : scannez le QR code à l'aide de votre smartphone.

Pour retrouver tout l'univers de Redwoodpaddle,
n'oubliez pas de vous abonner !

RANGEMENT

Une fois votre planche dégonflée, attrapez le nose (l'avant de la planche) et commencez à l'enrouler en faisant des plis de 30-40cm. Une fois l'air échappé sur ce pli, poursuivez l'enroulement. N'hésitez pas à chaque étape, à vous appuyez à genoux dessus pour favoriser le dégonflage.

Arrivé au dernier pli, pensez à remettre le piston en position haute puis revissez le bouchon de protection. Votre planche pliée présente d'un côté les 2 ailerons latéraux, de l'autre le boîtier de l'aileron central.

Ouvrez votre sac-à dos et utilisez la lanière fournie pour maintenir votre SUP et éviter qu'il se déplie. Le sac dispose lui aussi de lanières vous permettant d'y fixer votre planche afin de faire de la place pour rentrer tout le matériel nécessaire.

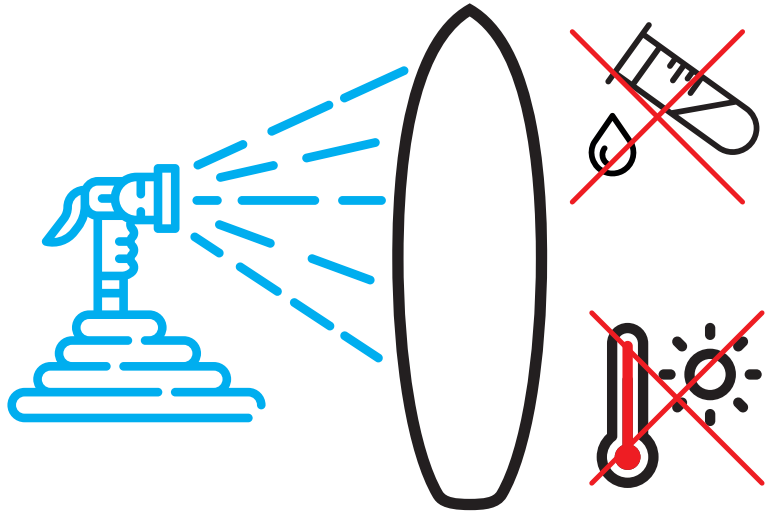
Si votre matériel doit rester quelques jours dans le sac, pour assurer sa longévité : veillez à ce que le sac et son contenu soient secs.

// TUTO VIDÉO DISPO SUR NOTRE CHAINE YOUTUBE //

Pour y accéder, rien de plus simple :
• Version PDF : cliquez sur l'image ci-contre.
• Version papier : scannez le QR code à l'aide de votre smartphone.

Pour retrouver tout l'univers de Redwoodpaddle, n'oubliez pas de vous abonner !

DÉGONFLAGE PLIAGE ET RANGEMENT



ENTRETIEN

Pour que votre SUP dure dans le temps, quelques conseils de bon usage et bon entretien sont nécessaires :

Toujours le rincer à l'eau claire surtout après une sortie en eau salée, veiller à ce que la valve soit bien exempte de sable qui serait corrosif.*Attendre qu'il soit sec avant de le plier et le ranger.*

Éviter la surchauffe : la chaleur dans la zone de stockage va faire monter la pression, les rayons UV vont le décolorer prématurément ou créer des tâches. Lors d'une sortie pique-nique en plein soleil, vous pouvez :
- trouver de l'ombre ou le laisser dans l'eau, bien amarrée.
- Le dégonfler légèrement de 2 ou 3 PSI (si vous avez bien votre pompe dans votre sac étanche pour la regonfler avant le retour !)

N'utiliser aucun produit chimique pour nettoyer votre SUP. De l'eau savonneuse suffira à enlever régulièrement les coups de pagaies par exemple.

STOCKAGE

- Toujours stocker son matériel au sec.
- Le mieux est de le stocker légèrement dégonflé de 2 ou 3 PSI, debout ou allongé, bien droit, et sans charge dessus sous peine de le retrouver vrillé ou déformé durablement.
- Si la place manque, il peut être enroulé moins sérré que pour un transport en laissant un peu d'air dedans, posé au dessus de son sac.
- Évitez de stocker dans une pièce trop chaude.

AVEZ-VOUS PENSÉ À TOUT ?

Une combinaison pour pouvoir pratiquer à mi-saison ou en hiver ? Un sac étanche pour du matériel ou pique-niquer ? Une pompe électrique ? Un poncho pour se sécher confortablement en sortie d'eau ?
Retrouvez tous nos accessoires sur :

WWW.REDWOODPADDLE.COM

REDWOODPADDLE
FRANCE

MERCI D'AVOIR CHOISI REDWOODPADDLE

NOUS VOUS SOUHAITONS DE BELLES AVENTURES !

Photo Lauric Thiault

WWW.REDWOODPADDLE.COM

SUIVI DE COMMANDES / SAV

SUIVI@REDWOODPADDLE.COM

SAV@REDWOODPADDLE.COM