



STAND UP PADDLE

water.ploof@laposte.net

Etang de Sinsat 09310 BOUAN

06.84.53.29.49

Le *stand up paddle* aussi nommé **SUP**, ou simplement **paddle** ou plus rarement **planche à rame**, est un sport de glisse nautique où le pratiquant se tient debout (*stand up* en anglais) sur une planche plus longue qu'une planche de surf classique, se propulsant à l'aide d'une pagaie(*paddle*).

Bien qu'il n'y ait pas vraiment d'âge pour faire du paddle, il est conseillé de commencer à partir de 7 ans. La pratique est donc ouverte et accessible à tous.

Il existe plusieurs disciplines. Les plus connues sont :

- **La balade ou la randonnée** est la discipline la plus accessible pour ceux qui débutent le stand up paddle.
- **Le surf ou surfing** consiste à prendre les vagues en s'aidant avec la pagaie.
- **La course** est la discipline la plus physique, elle fait travailler la vitesse et l'endurance.
- **L'eau vive** est une pratique moins courante, elle consiste à descendre les rivières, les fleuves.
- **La pêche** est aussi pratiquée en paddle.
- La stabilité de la planche de SUP permet de réaliser des postures de yoga avec une difficulté supplémentaire tout en donnant à cette discipline un nouvel élan. Les personnes converties à cette nouvelle pratique de yoga témoignent être plus connectées à la nature. Le fait d'être en contact avec l'eau, d'être bercé par la houle accordent des instants de grande sérénité, et l'étang de Sinsat est un petit paradis de tranquillité.

TARIFS :

Initiation avec moniteur : 20 € / heure

Location sur le lac : 10 € / heure

MATERIEL FOURNIS :

Stand up paddle gonflables ou rigides, pagaie, combinaison néoprène et gilets.