

Stand up paddle. Comme un poisson sur l'eau

Elvire Simon

C'est l'activité nautique phare de l'été. Le stand up paddle, le « pagayer debout » tout droit venu des îles polynésiennes, fait sa place sur nos côtes bretonnes. Pour vous, on s'est lancé dans la baie de Locquirec pour une heure et demie de glisse.

Votre testeuse, sans combinaison et en toute décontraction sur son stand up paddle, au port de Locquirec.



« En général, les gens se débrouillent rapidement tout seul, tu vas voir ». Je ne demande qu'à croire mon moniteur du jour, Aaron Gadd, âgé de 22 ans, peau tannée par le soleil et fragments d'algues dans les cheveux (blonds, ça va de soi). Pour ma première expérience en stand up paddle (Sup), j'ai opté pour la sécurité, la balade en groupe encadrée proposée par le Surfing club de Locquirec, créé il y a trois ans sur la plage du Moulin de la Rive.

Une planche gonflable de 3,5 mètres

Le rendez-vous est donné en fin de journée sur la cale du port de Locquirec, avec sept autres compagnons d'aventure, eux aussi débutants. « Le plan d'eau est lisse, sans clapot, c'est idéal », souligne notre moniteur. Combinaison enfilée, j'écoute attentivement les conseils donnés pour arriver à me mettre debout sur mon stand up paddle gonflable de 3,5 mètres. « Il faut se

« C'est vraiment une activité à la portée de tous »

Aaron Gadd, moniteur au Surfing club Locquirec

placer bien au centre de la planche, appuyer verticalement la pagaie et s'appuyer dessus pour se lever, un genou après l'autre, avec les pieds suffisamment écartés », explique Aaron. « Et gardez le dos droit en pagayant ! ».

Le défi, garder l'équilibre

Pour commencer, c'est à genoux sur notre planche que nous nous lançons. Une dizaine de minutes plus tard, à l'écart des bateaux, les premiers courageux tentent le coup... Sans succès pour certains. Florence, 53 ans, tombe à l'eau plusieurs fois. On rit tous ensemble, mais je n'en mène pas large. Premier essai pour moi, ça tangué, les jambes tremblaient violemment, je retombe vite à genoux. Deuxième essai. On souffle un bon coup et hop, après quelques instants d'incertitude, je me retrouve bel et bien debout sur ma planche, les jambes légèrement pliées et la pagaie pour avancer et s'orienter comme en canoë-kayak. « Restez concentrés droit devant

vous pour garder votre équilibre, pas sur vos pieds ! », lance Aaron. Au bout d'une dizaine de minutes, j'arrive finalement à me détendre, mon centre de gravité est en harmonie avec ma planche, le bonheur. C'est sans compter sur Yannick et ses neveux Olivier et Nathan, qui veulent malicieusement causer le trouble, en se faisant mutuellement tomber dans l'eau... à 17 degrés. Heureusement, la combinaison est là pour éviter le (trop) grand frisson.

Une activité qui séduit en masse

Nous longeons la côte, jusqu'à la plage du Fond de la Baie, puis demitour. La balade se révèle, dévoilant Locquirec sous un autre angle, bercée par notre glissement discret sur l'eau. Arrivés à bon port, nous avons parcouru pendant une heure et demie presque quatre kilomètres. « C'est fou, c'est passé super vite », sourit Magali, 38 ans.

Fière d'avoir été la seule à ne pas avoir chuté, je lâche avoir trouvé

l'exercice plutôt facile. « Tu me tiendras au courant de tes courbatures demain, alors », rigole Aaron. « Le corps est en permanence en appui, ça fait travailler des épaules aux doigts de pied ! ».

Pour sa première saison à Locquirec, ce natif de Clohars-Carnoët mène deux à trois balades par semaine, avec un maximum de dix personnes. L'occasion de noter que l'activité séduit de plus en plus. « C'est vraiment à la portée de tous, on a même eu une grand-mère de 70 ans qui s'est lancée il y a quelques semaines ! », glisse Aaron.

« C'est un sport qui demande moins d'énergie que le surf par exemple, où il faut remonter, ramer et pousser en permanence. Alors qu'en Sup, une fois qu'on a la bonne posture, c'est bon ». C'est bien noté ? La posture et l'équilibre, pour une balade tout en douceur... Et sans se mouiller !

T Voir vidéo sur letelegramme.fr

Où en faire dans la baie de Morlaix ?



surfing-locquirec.com

Carantec. Carantec Nautisme, Base nautique de la plage du Kelenn. Renseignements au 02.98.67.01.12 ou sur carantec-nautisme.com

Plougasnou. Quai André-Déan, port du Diben. Renseignements au 02.98.72.38.78 ou 06.44.19.60.43.

Cléder. Slash Paradise, 34 bis, rue du Méchou. Renseignements au 06.37.95.96.02 ou sur slash-paradise.com

Tréfléz. Camping des Dunes, à Keremma. Renseignements au 06.63.44.44.31 ou sur sup-bretagne.com

Santec. Rêves de mer, 585, rue Theven-Bras. Renseignements au 02.98.29.40.78 ou sur revesdemer.com

Plouescat. Centre nautique municipal, port de Pors Guen. Renseignements au 02.98.69.63.25 ou sur plouescat-nautisme.fr

Sibiril. École de Surf du Léon, 170, Beg-Tanguy. Renseignements au 06.66.46.30.49 ou sur ecole-surf-leon.com

Locquirec. Surfing Locquirec, plage du Moulin-de-la-Rive. Initiation et balade de deux heures : 35 €. Location planche, combinaison et pagaie, une heure : 15 €. Renseignements au 06.27.06.48.87 ou sur

QU'EST-CE QUI VOUS A DONNÉ ENVIE D'ESSAYER ?



Florence, 53 ans, Yvelines.

« Le plus dur c'est l'équilibre »

C'est une première pour ma fille Pauline et moi. On a voulu faire du stand up paddle car on est en vacances à Locquirec et on voulait une activité qu'on pourrait faire toutes les deux, ensemble. C'est agréable, le calme, quand on s'éloigne un peu sur l'eau ! Le plus dur, c'est l'équilibre... Je n'ai pas réussi à me tenir debout sur ma planche et j'ai fait le trajet à genoux mais, la prochaine fois, j'y arriverai !



Pauline, 21 ans, Yvelines

« On a le temps de prendre ses marques »

J'ai déjà fait du surf à Locquirec, il y a quelques années mais jamais encore, de stand up paddle. La balade était cool, mais je n'ai pas vraiment vu ça comme un sport ! Par rapport au surf, on a plus le temps de prendre ses marques, on est moins dans la vitesse et la compétition... Même si c'était un peu fatiguant vers la fin. En tout cas, c'est à refaire !



Magali, 38 ans, Seine-et-Marne

« Le temps passe vite sur l'eau ! »

Je suis venue avec mon mari, Yannick, et mes deux neveux, Olivier et Nathan. C'est aussi la première fois que je me jette à l'eau pour du stand up paddle ! On aime beaucoup venir ici pour les vacances et c'était l'occasion de partager une activité. La balade était tranquille, très sympa. Mais c'est difficile de se mettre debout et de rester concentré, sinon on perd l'équilibre... En tout cas, c'est fou comme le temps passe plus vite sur l'eau !