



## PRATIQUE DU STAND UP PADDLE BOARD DANS LES DIFFERENTS MILIEUX

Suite à l'attribution de la délégation du Stand Up Paddle Board, la Fédération Française de Surf élabore un tableau permettant d'appréhender les conditions de pratique dans différents milieux (vagues, eau plate et rivière).

Cette réglementation s'applique dans le cadre des pratiques du SUP au sein de la Fédération Française de Surf. Elle s'applique aussi lors d'une pratique encadrée à tous les diplômés fédéraux et d'Etat de surf (BF2 homologué délivré jusqu'au 28 août 2007, BEES (1 et 2), BPJEPS).

La pratique du Stand Up Paddle Board a pour but de se déplacer debout sur une planche, sur un plan d'eau ou sur des vagues, une pagaie constituant un moyen d'aide au déplacement et à l'optimisation des trajectoires.

| MILIEU DE PRATIQUE           | PRATIQUE LIBRE   | PRATIQUE ENCADREE   |
|------------------------------|--|---|
| <b>Vagues (mer et océan)</b> | <p>La planche de Stand Up Paddle Board étant plus volumineuse et plus lourde, il est fortement rappelé que chaque surfeur devra être, à tout moment, maître de sa planche et de sa pagaie.</p> <p>Les règles générales de priorité et de convivialité du surf s'appliquent à la pratique du Stand Up Paddle Board dans les vagues.</p> <p>Le surfeur est relié par un leash à la planche. Le leash doit être d'une longueur au moins égale à la planche.</p> |   |
|                              | <p><u>Préconisations :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Il est conseillé, au préalable, de maîtriser le Stand Up Paddle Board en eau calme (sans vague) et d'avoir des connaissances suffisantes des vagues grâce à la pratique d'une activité surf.</li> <li>- Chaque surfeur favorisera la pratique du Stand Up Paddle Board sur des zones les moins fréquentées.</li> </ul>   | <p>Le port de combinaison est obligatoire lorsque la température de l'eau est inférieure à 18° et lorsque les conditions de mer sont difficiles.</p> <p>Le nombre maximal d'élèves par moniteur est fixé à 4. Ce nombre pourra être revu à la baisse par le moniteur en fonction des conditions de mer et du niveau de pratique des élèves.</p> <p><u>Préconisation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avant la première séance dans les vagues, le moniteur devra s'assurer que ses pratiquants SUP aient un niveau minimal de pratique en eau plate.</li> </ul> |

| MILIEU DE PRATIQUE   | PRATIQUE LIBRE   | PRATIQUE ENCADREE  |
|--|--|--|
| <p><b>Eau plate milieux ouverts (mers et océans), milieux fermés sans courant (lacs et canaux)</b></p> | <p>Le pratiquant Stand Up Paddle Board est relié par un leash à la planche. Le leash doit être d'une longueur au moins égale à la planche.</p> <p>Pour une pratique en itinérance :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- il est recommandé de pratiquer avec un vent qui n'éloigne pas de la côte,</li> <li>- au delà d'une distance équivalente à une durée d'1 heure : <ul style="list-style-type: none"> <li>- le pratiquant de Stand Up Paddle Board devra informer le poste de secours ou un tiers de son parcours,</li> <li>- le pratiquant de Stand Up Paddle Board devra disposer d'un sac étanche comprenant un moyen de communication, une trousse de secours et un bout de remorquage.</li> </ul> </li> </ul> <p><u>Préconisations :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Il est recommandé : <ul style="list-style-type: none"> <li>- d'utiliser un gilet d'aide à la flottabilité.</li> <li>- de porter une combinaison isotherme lorsque la température de l'eau est inférieure à 18°.</li> </ul> </li> <li>- Pour une pratique en itinérance, il est recommandé de toujours pratiquer à au moins 2 pratiquants SUP.</li> <li>- Pour une pratique au-delà de 300m, il est recommandé de disposer : <ul style="list-style-type: none"> <li>- d'un moyen de repérage lumineux conforme aux dispositions de l'article 240-3.14 (Division 240): ex bâton luminescent,</li> <li>- d'un avertisseur sonore : ex. sifflet.</li> </ul> </li> </ul> | <p>Un moyen d'aide à la flottabilité est obligatoire : combinaison isotherme néoprène ou gilet de flottaison.</p> <p>Le port de la combinaison est obligatoire lorsque la température de l'eau est inférieure à 18°.</p> <p>Le nombre maximal d'élèves par moniteur est fixé à 12. Ce nombre pourra être revu à la baisse par le moniteur en fonction des conditions environnementales et du niveau de pratique des élèves.</p> <p>Pour une pratique en itinérance (au delà d'une distance équivalente à une durée d'1 heure) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le moniteur devra informer le poste de secours ou un tiers de son parcours,</li> <li>- le moniteur devra disposer d'un sac étanche comprenant un moyen de communication, une trousse de secours, un dispositif de remorquage, un moyen de repérage lumineux conforme aux dispositions de l'article 240-3.14 (Division 240) et un avertisseur sonore pour une pratique au-delà de 300m.</li> </ul> |
| MILIEU DE PRATIQUE   | PRATIQUE LIBRE   | PRATIQUE ENCADREE  |

| MILIEU DE PRATIQUE                  | PRATIQUE LIBRE  | PRATIQUE ENCADREE   |
|-------------------------------------|---|---|
| <p><b>En rivière (eau vive)</b></p> | <p>Le leash est à proscrire et le gilet d'aide à la flottabilité est obligatoire.<br/>Le port de chaussures fermées est obligatoire.<br/>Le port du casque est obligatoire à partir de la classe 3 ou si les conditions le rendent nécessaire.</p> <p><u>Préconisations :</u><br/>- Il est recommandé d'utiliser d'une combinaison isotherme notamment lorsque la température de l'eau est inférieure à 18°.<br/>- Pour une pratique en itinérance, il est recommandé de toujours pratiquer à au moins 2 pratiquants SUP.<br/>- Il est recommandé d'équiper un anneau de remorquage fixé au plug de la planche.</p> | <p>Le port de combinaison est obligatoire lorsque la température de l'eau est inférieure à 18°.<br/>Le nombre maximal d'élèves par moniteur est fixé à 12. Ce nombre pourra être revu à la baisse par le moniteur en fonction des conditions environnementales et du niveau de pratique des élèves.</p> <p><u>Préconisations :</u><br/>- A partir de la classe 3, ou lorsque les conditions hydrologiques l'exigent, le moniteur devra avoir en permanence à sa disposition une corde de sécurité flottante, un système de remorquage largable et un couteau. Il devra prévoir un système d'attache de ce dispositif sur tous les supports utilisés.<br/>- A partir de la classe 4, la pratique encadrée du SUP sera à proscrire.</p> |