

# BIEN-VIVRE

UNE AUTRE VIE COMMENCE APRÈS LE TRAVAIL



Lors de l'événement Ride for the Cause à Montreux, le stand up paddle peut se pratiquer toute l'année.

PHOTO: GIAMPAOLO LOMBARDI

## La culture surf sur les eaux des lacs

PAR MATTHIEU HOFFSTETTER Né voici quinze ans à Hawaï, le stand up paddle a rapidement débarqué en Suisse. Les lacs sont devenus le terrain de jeu idéal des adeptes de ce sport nautique.

**A** LA PAUSE méridienne ou en fin de journée, ils sont des centaines à pagayer entre Genève et Montreux, mais aussi sur les autres lacs de Suisse. Debout sur les planches, ils ne s'attaquent pas aux vagues comme les surfeurs à Waikiki ou à Biarritz mais vont simplement profiter des eaux paisibles. «Je connais la CEO d'un venture group de Genève qui vit à 200 mètres du lac et qui adore rejoindre la rive depuis chez elle et s'en aller sur le lac: quand elle revient de son tour, elle n'est plus la même, sereine mais aussi émerveillée par ce qu'elle a vu, débarrassée du stress du travail», explique Robert Etienne, président de l'Association Swiss Stand Up Paddle (ASSUP) et pionnier de la discipline.

Tout a débuté à Hawaï. La légende américaine du surf, Laird Hamilton, sollicite en 2000 un ami: il lui emprunte une longue pagaie et rame debout sur sa planche. «Il a sans doute renoué ainsi avec des pratiques ancestrales dans le Pacifique, mais ce faisant il a inventé le stand up paddle contemporain», glisse Robert Etienne. En quelques années, la pratique déborde du Pacifique et se répand partout sur la terre. Trouvant notamment un terrain de jeu idéal sur les lacs suisses: «Sur nos lacs, il y a peu de jours avec des vagues pour surfer, mais le SUP est un sport frère du surf qui peut être pratiqué tout au long de l'année», assure Sylvain Gaeng. Ce surfeur montreuisien a créé l'ONG Waves for Development et organise depuis plusieurs années un événement alliant SUP et collecte caritative autour des sports de glisse, Ride for the Cause (les 29 et 30 août cette année à Montreux).

Si le SUP a débuté comme une activité dérivée du surf et qui permet à ses pratiquants d'aller à la rencontre des rouleaux, de s'entraîner, de travailler leur équilibre

et leur maintien, il a vite acquis sa vie propre. «Il y a tellement de bienfaits dans ce sport: c'est déjà une activité proche de la nature, qui ne pollue pas, silencieuse, qui permet d'aller à la découverte de coins reculés des lacs et rivières; mais c'est aussi une discipline sportive avec des atouts certains», énumère Sylvain Gaeng. «On travaille le cardio, l'équilibre, le gainage... On met en route tous les muscles du corps», précise Robert Etienne.

Des bienfaits santé validés par des thérapeutes. Ainsi, depuis cinq ans, Boris Vonlanthen a développé la physio-surf-thérapie au sein de la Clinique La Lignière, à Gland: «J'emmène cinq ou six patients une fois par semaine sur les planches, l'hiver en piscine, l'été sur le lac: grâce au SUP, on arrive à une stimulation constante de l'appareil de stabilisation du corps, bien plus que sur la terre

**DEUX HEURES DE COURS SUFFISENT POUR APPRIVOISER LE STAND UP PADDLE ET ÉVITER UNE MAUVAISE GESTUELLE**

ferme car l'intensité de l'effort est démultipliée.» Pour des patients convalescents après un accident ou pour des personnes en burn-out, le SUP est idéal selon le physiothérapeute romand: «La personne est obligée de se recentrer sur ses pieds, de travailler son équilibre. Puis, quand elle arrive, elle lève la tête et admire la rive opposée du lac, le Mont-Blanc... Le stress de la journée de travail est oublié.»

### Idéal pour les cadres sup

Professeur de SUP sur le Léman, Pascal Michelin confirme qu'«il s'agit d'un sport parfait pour des entrepreneurs et des cadres supérieurs car il offre une évasion dans un univers nouveau sans investissement excessif, ni en temps ni en argent». Contrairement à de nombreux autres sports de glisse, le SUP n'est pas onéreux: pour 1000 à 1500 francs, il est possible de s'acheter une planche, une pagaie et les accessoires de sécurité. L'apparition de planches gonflables, offrant la rigidité des



Boris Vonlanthen (à gauche) a développé la physio-surf-thérapie sur le Léman.

planches de long board traditionnelles du surf, a largement contribué à démocratiser l'activité: plus besoin de barres de toit sur la voiture pour aller voguer sur les eaux.

Spécialiste romand du snowboard, Nidecker est devenu en quelques années l'un des spécialistes du secteur avec des produits de haute performance. Robert Etienne, qui a apporté la diversification du SUP à l'entreprise, insiste sur ce point: «Il faut vraiment choisir une bonne planche et une bonne pagaie, sinon on se retrouve avec un matériel qui s'approche davantage du matelas pneumatique, et ça peut dégoûter de la pratique.»

Autre conseil des spécialistes: découvrir avec un instructeur. «Pas besoin de longues semaines d'apprentissage comme pour d'autres sports de glisse: en deux heures on découvre comment apprivoiser la planche et la pagaie pour éviter une mauvaise gestuelle qui pourrait conduire à un tennis-elbow ou un claquage», avertit Pascal Michelin. Donner la force sur la poignée et non le manche, se tenir droit et prendre en compte le vent ou les courants: autant de précautions à prendre avant de s'élancer à l'assaut des eaux. ■

### INFORMATIONS

- Association Swiss Stand Up Paddle, [www.assup.ch](http://www.assup.ch)
- Événement Ride for the Cause les 29 et 30 août à Montreux, [www.ride4thecause.org](http://www.ride4thecause.org)
- Clinique La Lignière à Gland, [www.la-ligniere.ch](http://www.la-ligniere.ch)
- Cours de SUP avec Paddle Center, [www.paddle-center.ch](http://www.paddle-center.ch)

PHOTO: DANIEL WÜRGLER