

## L'actu du jour

### « Le stand-up paddle, c'est accessible à tous ! »

Le stand-up paddle, tu connais ? C'est un nouveau sport nautique de glisse qui cartonne ! On le pratique debout sur une planche, avec une pagaie. On peut tout faire en stand-up paddle : se balader, faire la course et même surfer des vagues. Comme Caroline Angibaud, 31 ans, vice-championne du monde. *1jour1actu* l'a rencontrée à La Torche, un spot de surf en Bretagne.



Le stand-up paddle est un nouveau sport nautique de glisse qui se pratique debout sur une planche, avec une pagaie (© Ronan Gladu).



( © Ronan Gladu).

**1jour1actu : Tu es vice-championne du monde de stand-up paddle. C'est ce sport qui donne l'impression de marcher sur**

**Pourquoi en parle-t-on ?**  
Parce que les meilleurs compétiteurs étaient réunis du 26 octobre au 2 novembre à La Torche, en Bretagne, où se déroulait une étape de la Coupe du monde de stand-up paddle.

## l'eau ?

**Caroline Angibaud** : Oui, comme le surf, le stand-up paddle, ou « Sup », est un sport de glisse nautique. Et il cartonne ! En Sup, on se déplace sur une planche plutôt large, à l'aide d'une pagaie. À la différence du surf, il faut toujours rester debout sur la planche. La pagaie, elle, sert à se diriger, à se propulser dans les vagues, à faire des manœuvres.

## Ça veut dire quoi, faire des manœuvres ?

**C. Angibaud** : C'est quand tu joues dans les vagues, tu les montes, les descends, tu y dessines des « s »... En compétition, ce qui apporte le plus de points, ce n'est pas de faire le plus grand nombre de manœuvres mais de faire les plus belles. Le top, c'est au tout début de la vague. Mais c'est aussi un risque à prendre, celui de tomber et de gâcher la fin de la vague...

## Justement, ce n'est pas trop dur de toujours rester debout ?

**C. Angibaud** : Pas tant que ça. La planche qu'on utilise en Sup est assez large et plus longue qu'en surf classique. Ce qui la rend plutôt stable. En deux séances, sur une eau plate, tout le monde peut y arriver. Après, c'est une question d'entraînement. Personnellement, je trouve que le Sup fait surtout mal aux cuisses !

## Depuis combien de temps pratiques-tu ce sport ?

**C. Angibaud** : Cela fait trois ans. Mais je pratique les sports de glisse depuis que j'ai 17 ans. Je fais du surf, du longboard, et j'ai été huit fois championne du monde de wave-ski [NDLR : un sport qui consiste à surfer assis sur une sorte de kayak]. C'est mon frère qui m'a fait découvrir le stand-up paddle. J'ai essayé une première fois à Hawaï, mais je n'ai pas bien réussi à prendre les vagues et je n'ai pas trop apprécié. J'ai retenté l'expérience un an plus tard en Californie, et là, j'ai adoré !

## Quel est ton meilleur souvenir en Sup ?

**C. Angibaud** : Évidemment, c'est quand je suis devenue vice-championne du monde au Nicaragua, en mai dernier. Chaque année, le niveau est de plus en plus élevé, et je n'y croyais pas du tout ! Sinon, au niveau des sensations, j'adore aussi aller à Jeffreys Bay, en Afrique du Sud. Les vagues sont hyperlongues et peuvent faire jusqu'à 3 kilomètres. C'est vraiment super pour s'entraîner !

## Hawaï, Californie, Afrique du Sud... ça donne envie de se mettre au stand-up paddle !

**C. Angibaud** : Ce qui est sympa avec le Sup, c'est que c'est vraiment un sport accessible à tout le monde. Il n'y a pas d'âge pour commencer, et plein de façons de le pratiquer. En surf, en course de vitesse, mais aussi en balade, version « touriste cool ». C'est aussi facile qu'en canoë, mais bien plus fun !

**Découvre ce sport de glisse en images, en cliquant sur les photos du diaporama ci-dessous :**

[Consulter cet article sur le site 1jour1actu.com](http://www.1jour1actu.com)