

Le stand up paddle, un sport en plein essor

Jean-Romain Foy est préparateur physique professionnel et manager du cippSPORT. Il a collaboré entre autres, avec Alain Weisz (*ex coach de l'équipe de France de basket*) avec le Hyères Toulon Var basket en pro A et suit de nombreux sportifs de haut niveau et professionnels pour des compétitions internationales dans différentes disciplines (voile, boxe, jet ski, basket, Stand Up Paddle (SUP), va'a...)

Olivia Piana est vice-championne du monde 2013 de stand up paddle, elle est aujourd'hui rideuse professionnelle de SUP.

Olivia, pouvez-vous nous présenter votre discipline, le SUP appelé aussi stand up paddle?

Olivia Piana : Le Stand Up Paddle est un sport venu tout droit d'Hawaii. De vieux professeurs de surf de Waikiki Beach se sont armés d'une pagaie, se tenant debout sur leurs longboards (grand surf) afin d'éviter les problèmes de dos pendant l'enseignement. Le SUP est ainsi né ! Aujourd'hui, le SUP se compose de plusieurs disciplines. Tout d'abord, on peut pratiquer le SUP en ballade : explorer des endroits magnifiques et contempler les fonds avec un œil inédit. On peut aussi pratiquer le SUP en course, on appelle cette discipline le SUP Race. Il existe différents types de "race" en SUP : des courses longue distance (10 à 20 km), des courses techniques avec des virages et/ou des vagues (7 à 12 km), des traversées poussées par le vent et la houle (les Downwinds, pouvant aller jusqu'à 50km !)... Et avec son SUP, on peut aussi surfer des vagues, tous types de vagues : des petites ondes timides jusqu'aux grandes déferlantes de 15 mètres de hauteur ! Vous comprenez maintenant pourquoi le SUP est le sport du moment.

Jean-Romain vous entraînez à l'heure actuelle Olivia, pouvez-vous informer nos lecteurs sur l'aspect physique de cette discipline?

Jean-Romain Foy : J'entraîne actuellement Olivia, et cela m'a permis de découvrir sa discipline. Le stand up paddle est un mixte entre deux activités connues, le canoë et le surf. Cette activité sportive très complète per-

met, en fonction de son niveau, de développer des qualités physiques efficaces pour la santé et la forme. Le 1^{er} intérêt est celui du développement du système cardiovasculaire. En effet, le SUOPest une activité cyclique d'endurance, comme le vélo, qui peut se pratiquer sur des séances de 45 minutes à plus d'une heure. En fonction de votre niveau, vous pourrez le pratiquer en downwind (dos au vent) ou avec des surfs qui donne un aspect extrêmement ludique à ce sport de glisse.

Le 2^{ème} intérêt est de pouvoir travailler l'ensemble des masses musculaires du corps, comme les muscles posturaux du dos, les jambes. Debout sur la planche, les jambes sont sollicitées en gainage (proprioception), mais aussi en dynamique en flexion restreinte (environ 30 à 60°), ce qui peut être intéressant dans une phase de réadaptation après des blessures du genou. Les muscles du dos et des bras sont activement employés pour permettre la propulsion.

Pourquoi selon vous cette discipline peut être une alternative au jogging par exemple ?

J-R.F. : Le jogging est l'activité cardiovasculaire la plus répandue à juste titre puisqu'il n'est pas compliqué d'enfiler une paire de chaussures. Cependant, le jogging a, selon moi, une faiblesse : c'est la succession de chocs sur le système ostéo-articulaire qui peut aboutir à de nombreux traumatismes (épine calcaneenne, syndrome de l'essuie glace, tendinite rotulienne, tassement vertébrale...). Le stand up paddle est je pense, moins traumatisant tout étant efficace pour le travail sur l'endurance. Mais les durées des séances doivent être supérieures à celles de la course pour avoir des effets similaires. Le fait d'être sur un plan d'eau instable rend le travail proprioceptif sur les jambes vraiment très bénéfique. Le SUP peut par exemple être pratiqué avant son séjour au ski.

Quels conseils donneriez vous pour la pratique de cette activité?

J-R.F. : Il n'y a pas de niveau minimum requis, cependant je conseillerais de commencer par favoriser la stabilité pour débiter (choix d'une planche large, plan d'eau stable), ensuite quand l'équilibre est bon, on peut aller vers le surf.

Travaillez d'abord sur des séances d'endurance de 45mn à 1h30 de rame à allure modérée (70/80% FCmax) type ballade. Deux à trois séances par semaines sont intéressantes pour avoir un développement des qualités physiques requises dans cette



pratique. Au niveau nutritionnel, n'oubliez pas de prendre une bouteille d'eau, de quoi manger si besoin surtout après 1h d'effort. Un certificat médical est bien sûr une obligation pour pratiquer ce sport.

Quel matériel est nécessaire pour pratiquer ce sport et où peut-on le pratiquer ?

O.P. : Rares sont les sports de glisse plus simples que le **Stand Up Paddle**. L'équipement complet du SUP se limite à une planche, une pagaie et un leash (bout reliant la planche et le pratiquant pour ne pas perdre la planche). En hiver, on s'équipe d'une combinaison et de chaussons néoprènes pour naviguer par tous les temps.

Pas forcément à la mer non, mais en piscine non plus c'est sûr, mais cela se pratique très bien sur les fleuves, les lacs... De plus, il existe maintenant des planches gonflable et c'est pourquoi il est facile de pratiquer ce sport affilié à la fédération de surf. Aujourd'hui cette discipline est en plein boom, tellement que les fabricant n'arrivent pas à suivre.

Merci à vous coach et à vous Olivia pour cet interview, quels sont vos objectifs pour la saison prochaine ?

O.P. : Mon objectif premier est de donner le meilleur de moi-même en compétition et vivre à 200 % ma passion pour l'océan. Et aussi améliorer mes performances nationales et internationales.

J-R. F. : Pour ma part, je poursuis le travail entrepris afin de l'amener progressivement à exprimer tout son potentiel lors des compétitions en conservant un max de plaisir !

En conclusion, **le SUP est une activité de glisse très intéressante pour développer sa condition physique** pouvant venir remplacer le jogging habituel. La glisse apporte également un aspect ludique à un sport qui va prendre beaucoup d'ampleur dans les années à venir.

Pour plus d'informations : www.oliviapiana.com
www.cippsport.com

ART & ÉMOTION

Laurence DUC **Braque tout en profondeur**

Braque tout en profondeur

C'est un long parcours en eaux profondes que la quête sans relâche de cet artiste inspiré, épris de la musique d'Erik Satie. Fauve à ses débuts, auprès d'André Derain et Henri Matisse, sa palette offrira de vives teintes. Mais la rencontre des **Demoiselles d'Avignon** de Pablo Picasso lui sera déterminante ; c'est au cours de l'été 1908 qu'il peindra un petit tableau représentant des bananes, annonciateur d'un mouvement pictural révolutionnaire ; ainsi l'exposition présentée à l'initiative de Daniel-Henry Kahnweiler fera dire à Matisse devant les œuvres du Maître : «... **petits cubes**...». Le **cubeisme** est né ! Vont se succéder différentes périodes et variations thématiques, dont celle des tableaux gris beiges présentant des arêtes et des signes analogiques, puis celle toute aussi innovante des collages, à partir de 1912, constitués en partie de tapisseries murales marouflées sur les supports. Les motifs répétitifs seront directement peints sur la toile ultérieurement. Les sujets renverront vers le compotier central cher à Cézanne, les musicales mandores, vers Goujon et son classicisme avec les cariatides Canéphores au graphisme emprunté à celui des vases de la Grèce antique, sans oublier toutefois la série des guéridons ; les aplats seront réinstaurés dans des tons raffinés, noirs chauds veloutés, bruns cacao et café. De grands noms se verront associés à cet artiste, tel Man Ray, Pierre Reverdy, Jean Paulhan et Carl Einstein, la liste est dense... Ses fameux oiseaux proviennent d'une part des vers d'Apollinaire avec qui il réalisera un livre d'artiste prémonitoire hélas de la disparition de ce dernier, d'autre part d'une commande pour le plafond de la salle Henri II du Louvre à l'époque de Malraux. Les envolées célestes se verront récurrentes au fil de son œuvre ultime, concomitamment à des paysages rappelant Van Gogh avec qui il partagera une étroite communauté d'esprit. Braque disait « *nous courons sans trêve après notre destin* » tout comme ses illustres poissons et oiseaux des eaux et des cieux... Pour conclure, empruntons les mots de Staël : « *c'est le plus grand peintre vivant* ». Maintenant, l'œuvre de Braque est capitale dans toute l'histoire de l'art et cette magnifique exposition nous en confirme l'évidence.

artmail@laurence-duc.com



GEORGES BRAQUE
18 septembre 2013 – 6 janvier 2014.
GRAND PALAIS