

RETOUR SUR L'EAU – Stand Up Paddle

Afin d'effectuer un retour sur l'eau sécurisé, instructif et efficace, Paddling Titouan Puyo et Training Week vous proposent un programme mixant un volet TECHNIQUE mais aussi LUDIQUE et un volet PHYSIOLOGIQUE.

L'objectif de ce plan est de gérer une reprise progressive, qui vous permettra de **retrouver rapidement vos sensations** après 2 mois au sec, avec tous les entraînements que vous avez fait... ou pas 😊

C'est aussi l'occasion de **repartir sur des bonnes bases techniques**. Pour cela, le chef étoilé Titouan PUYO himself, vous a mijoté 5 séances en toute progressivité.

Training Week complète le contenu avec **des séances physiologiques qui vous remettront dans le bouillon**, d'une façon sécurisée, progressive et efficace.

Il y a 2 principes à respecter à chaque séance :

1. Vérifier votre matériel : board, pagaie, tenue, leash
2. Echauffement de minimum 6 minutes qui peut être fait à sec ou sur l'eau.

L'échauffement doit se concentrer sur le cou, les épaules, les coudes, la région lombaire/ le bassin et le système cardio-respiratoire.

- Il doit **être progressif** en intensité et amplitude.
- Il permet l'augmentation du flux sanguin dans les muscles pour leur apporter chaleur et oxygène. Ce qui donnera une meilleure fluidité/ amplitude des mouvements, le développement du réseau des capillaires sanguins pour un max d'oxygène.
- L'augmentation progressive du rythme cardiaque permettra le transport de l'oxygène et l'évacuation efficace du CO2.

Il y a 5 séances qui, nous espérons, vous mettront en parfaite condition pour reprendre votre rythme et vos entraînements !

Vous pouvez effectuer 2 séances par jour pour vous concentrer sur la technique ou sur le physio, **ou effectuer le technique avant le physio sur une même séance.**

Coronavirus COVID-19

Les bons réflexes à adopter

Respecter les **règles de distanciation**



Éviter tout **contact corporel**



Respecter les **règles barrières**



Se changer et se doucher
à domicile



Renoncer (pour l'heure) aux
compétitions

Commencer par des
activités extérieures



Renoncer **aux manifestations**
comme les fêtes et
les assemblées générales



Limiter à **10 personnes maximum** les rassemblements

INFORMATION CORONAVIRUS

COVID-19

**PROTÉGEONS-NOUS
LES UNS LES AUTRES**



**Se laver régulièrement
les mains ou utiliser une
solution hydro-alcoolique**



**Tousser ou éternuer
dans son coude
ou dans un mouchoir**



**Se moucher dans
un mouchoir à usage unique
puis le jeter**



**Eviter
de se toucher
le visage**



**Respecter une distance
d'au moins un mètre
avec les autres**



**Saluer
sans serrer la main
et arrêter les embrassades**



**En complément de ces gestes, porter un masque
quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée**



GOVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS



0 800 130 000
(appel gratuit)

**ARRÊTER IMPÉRATIVEMENT TOUTE ACTIVITÉ PHYSIQUE
ET CONSULTER RAPIDEMENT UN MÉDECIN DEVANT
L'APPARITION DES SIGNES D'ALERTE SUIVANTS :**

- douleur dans la poitrine
- essoufflement anormal
- palpitations
- variation anormale de la fréquence cardiaque au repos ou à l'effort
- perte brutale du goût et/ou de l'odorat
- fatigue anormale
- température supérieure ou égale à 38° au repos à distance de l'activité
- reprise ou apparition d'une toux sèche

SUIVRE LES CONSEILS SUIVANTS :

- Respecter les 10 règles d'or des cardiologues du sport* ;
- Ne pas prendre de paracétamol à titre préventif (risque de masquer la fièvre) ;
- Ne pas prendre d'anti inflammatoire y compris aspirine et ibuprofène sans avis médical ;
- NE PAS S'AUTOMÉDIQUER A L'HYDROXYCHLOROQUINE ;
- Ne pas pratiquer seul dans des zones isolées et/ou difficilement accessibles par les secours ;
- Surveiller sa température régulièrement au repos, à distance d'un exercice.

[*https://www.clubcardiosport.com/10-regles-or](https://www.clubcardiosport.com/10-regles-or)

IV. LES 10 RÈGLES D'OR ÉDICTÉES PAR LE CLUB DES CARDIOLOGUES DU SPORT

1/ Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort.*

2/ Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort.*

3/ Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.*

4/ Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.

5/ Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.

6/ J'évite les activités intenses par des températures extérieures $< -5^{\circ}$ ou $> +30^{\circ}$ et lors des pics de pollution.

7/ Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive.

8/ Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.

9/ Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures).

10/ Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.

* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

<https://www.clubcardiosport.com/10-regles-or>

Recommandation – Commission Médicale FFS

Le déconfinement commence aujourd'hui lundi 11 mai et des plages vont bientôt être rouvertes à la pratique sportive. Afin de reprendre le surf ou toute autre discipline associée, et pour le faire dans les meilleures conditions, voici les recommandations de la commission médicale (travaux des Dr Aurélie Villerot et Dr Thierry Durantel, médecin du sport et des équipes de France) pour vous aider dans votre reprise.

Le déconfinement arrive, et la pratique des sports nautiques va pouvoir reprendre. Pour autant, cela ne signifie pas que la pandémie Covid-19 est terminée, et la prudence reste de mise aussi, voire surtout dans les régions plus épargnées du littoral.

La reprise du Stand Up Paddle se fera moyennant toutes les précautions déjà décrites (notion de plage dynamique, lieu de passage seulement; respect de la distanciation physique avant, pendant et après; usage unique du matériel personnel, etc...).

L'épidémie n'étant pas terminée, il faudra aussi continuer de respecter les règles de sécurité sanitaire actuelles : distanciation physique toujours, désinfection ou lavage des mains fréquents (après contact avec des surfaces « inconnues »), port du masque en cas de contacts rapprochés avec d'autres personnes.

Dans ce cadre, en cas de fièvre ou signe inhabituel pouvant évoquer une infection au Covid-19 (toux, gêne respiratoire, perte d'odorat ou du goût, courbatures ou fatigue intenses, ou même diarrhées, douleurs dans la poitrine ou signes cutanés de type engelures), vous devez consulter, voire appeler le 15. Et ne pas oublier que cette infection peut aussi ne présenter aucun signe clinique.

Pour la reprise du Stand Up Paddle, plusieurs cas de figures, sachant que la prudence et le bon sens doivent prévaloir :

- **Pas d'infection supposée par le SARS-CoV2** : pour les surfeurs de loisir, la reprise doit être progressive, en intensité et en durée. Pour les surfeurs de compétition, qui ont maintenu des activités physiques d'entretien à haute intensité, la reprise du surf pourra se faire à intensité rapidement élevée, le temps de se réappropriier les habiletés techniques après 8 semaines sans activité spécifique ; pour ceux n'ayant pas entretenu leurs qualités physiques, la reprise progressive sera de toutes façons limitée par leur forme physique.

- **Suspicion d'infection par SARS-CoV2 sans symptôme durant le confinement (principalement sujets-contacts jeunes, en bonne santé ou enfants)** : reprise progressive du sport après la quarantaine de 2 semaines, de préférence après avoir pris l'avis de son médecin

- **Infection par SARS-CoV2 avérée ou suspectée (signes cliniques évocateurs, avec ou sans diagnostic virologique), sans complication** : idem; en revanche, cette infection, comme beaucoup d'infections virales, pouvant donner une inflammation des tissus cardiaques (péricardite ou myocardite) contemporaine ou secondaire, avec symptômes (douleur, palpitations, voire simple essoufflement) mais aussi sans signe clinique évocateur; la reprise se fera après avis du médecin traitant, qui en cas de symptôme cardiaque ou de doute, pourra faire un ECG (Electrocardiogramme) et/ou faire appel à un cardiologue, sachant qu'une activité à haute ou très haute intensité (on parle du chiffre de 80% de la FCmax : Fréquence Cardiaque maximale aux tests d'effort) favorise l'activation ou réactivation de cette inflammation cardiaque si elle a été ignorée. Il faudra donc une progressivité obligatoire de la reprise, après un délai de 2 semaines après disparition des signes cliniques et feu vert médical.

- **Infection par SARS-CoV2 avec complications, respiratoires le plus souvent, voire cardiologiques** : la reprise ne se fera évidemment qu'après guérison clinique, avec le feu vert des différents spécialistes (pneumologue, cardiologue, réanimateur), et de préférence après une période de réathlétisation suivie, voire de rééducation cardio-pulmonaire.

Le message essentiel est : prudence et bon sens.

Cette épidémie n'est pas finie et ne doit pas passer par vous ! Faites attention à vous, aux vôtres, et aux autres. Respectez les précautions sanitaires, au surf et bien sûr en dehors : distanciation physique, désinfection/ lavage des mains, masque ; en cas de symptôme évocateur, consulter sans attendre. Vous êtes contaminant jusqu'à preuve du contraire. La reprise du surf se fera en fonction de votre état physique, sportif et/ou médical.

Comment recommencer le sport, le Stand Up Paddle

C'est le moment tant attendu de profiter des activités d'extérieur. Et dès que ce sera autorisé selon la commune de votre spot, vous pourrez retourner faire du Stand Up Paddle. Il vous faudra récupérer le cardio et l'endurance : ramer longtemps.

Pouvoir refaire toutes les activités dont on a été privé va faire du bien. En l'occurrence, ce sera très agréable de faire du cardio long après en avoir fait entre quatre murs. Mais attention ! Si les sportifs vont pouvoir y aller à fond, ce ne sera pas le cas pour tout le monde. On entend par sportifs ceux qui faisaient autant de sport avant le confinement.

On demande en revanche à tous ceux qui se sont improvisés sportifs parce qu'on leur a interdit de sortir, de bien faire attention. Ils ne doivent pas en faire trop maintenant qu'ils peuvent de nouveau sortir. On s'adresse ici surtout aux coureurs de confinement, qui n'étaient même pas des coureurs du dimanche. On espère bien, quand même, qu'ils continueront à faire un peu de sport.

Notre conseil est de reprendre sans attendre son activité (Surf ou Sup) dès qu'elle sera autorisée là où vous pratiquez. Tout ce que le Stand Up Paddler aura dû faire pendant son confinement aura été de suivre une préparation physique générale adaptée à son activité sportive spécifique.

S'il l'a bien fait, il pourra sans plus attendre se remettre à l'eau et prendre des vagues quand la commune du spot près de chez lui aura délivré son autorisation municipale. On pense qu'après quelques vagues, le surfeur pourra retrouver ses sensations. Certains auront besoin de plus de temps pour retrouver toutes leurs facultés, l'adaptation aux éléments, etc... Cela va dépendre davantage des individus que de l'activité elle-même : certains pourront récupérer leur niveau plus rapidement que d'autres.

LES 5 SEANCES D'ENTRAINEMENT

	TECHNICO PEDAGOGIQUE	PHYSIOLOGIQUE
SEANCE 1	<p style="text-align: center;">Chasse aux trésors</p> <p>BUT : Retrouver son spot et mieux l'observer qu'avant. Aller voir tout ce qu'on ne prend pas le temps de regarder quand on s'entraîne.</p> <p>DEROULEMENT : Séance à un rythme de balade/découverte / observation</p> <ul style="list-style-type: none"> -Visualiser et prévoir son parcours -Longer la côte à marée haute pour y dénicher des trésors échoués pendant toute cette période de confinement <p>Pour complexifier :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Gérer son effort pour réussir à faire le chemin retour à la même vitesse -Faire un 360° toute les 10 min -Ramener le plus de déchets possible 	<p style="text-align: center;">Fractionné moyen</p> <p>BUT : mobiliser l'ensemble de la musculature spécifique au SUP.</p> <p>Après votre balade de reprise de réflexes, vous pouvez vous lancer dans un effort de 3 minutes à vitesse régulière.</p> <ul style="list-style-type: none"> - INTENSITE MOYENNE <p>Vous devez être en aisance respiratoire mais sans plus.</p> <p>Un bon repère pour vous aider : Si vous n'êtes pas concentré sur votre rythme respiratoire, vous vous essouffez. Respirer en rythme avec la pagaie</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 à 6 séries suivant votre forme. - Pause de 1'30 entre les efforts : <p>Hydratation et retour mental sur l'effort que vous avez fait : position, repères sensitifs...</p>

	TECHNICO PEDAGOGIQUE	PHYSIOLOGIQUE
SEANCE 2	<p style="text-align: center;">Équilibre</p> <p>BUT: Retrouver ses repères/ éviter les pertes d'équilibre / maintenir sa planche dans ses lignes</p> <p>DEROULEMENT: Prévoir une tenue adaptée pour d'éventuelles chutes lors d'une succession d'exercices d'équilibre</p> <p>- "Tout le monde sur le pont " : poser sa gourde (ou une bouteille trouvée sur la plage) entre ses pieds et essayer de ne pas la faire tomber Pour complexifier ou faciliter : varier le remplissage de la bouteille ou l'objet et le lieu où tu la/le déposes sur la board.</p> <p>- Exo de direction/équilibre : Effectuer le slalom qu'avec la gîte de la board (sans reculer sur sa board et sans utiliser de trop grands coups de pagaies circulaire) Pour complexifier : diminuer l'angle des virages Pour Faciliter : Utiliser la circulaire</p> <p>- Kelly Slater : Réussir à pagayer en étant en surf stance Pour varier : - Jambe droite en avant en pagayant à droite - Jambe gauche en avant en pagayant à gauche - inverser pour avoir la pagaie backside - changer les pieds à chaque changement de bordée !</p> <p>- "Zen" : Resserrer les pieds un maximum. Réussir à venir coller ses deux pieds. Réussir à soulever un pied (position de l'arbre en yoga) Pour complexifier : réussir à pagayer en même temps Conseil technique : pensez à utiliser votre appui pagaie</p> <p>- " l'aviron " : Effectuer dix coups de pagaie regard vers le nose (normal quoi !), se retourner sur sa board pour regarder le tail et donner 10 coups de pagaie à l'envers comme un rameur. Pour complexifier : réussir à le faire dans le mouvement / réussir à fermer les yeux par moment</p> <p>- "La tremblote" : faire giter sa board de gauche à droite sans tomber Pour complexifier : Augmenter la cadence / réussir à pagayer en même temps / fermer les yeux Conseil technique : très bon exercice de dissociation haut / bas</p>	<p style="text-align: center;">Pyramide ascendante</p> <p>BUT: rythme et volume</p> <p>DEROULEMENT : 2/4/6/4/2 min Départ avec un peu de glisse (pas de départ arrêté). INTENSITE EVOLUTIVE Vous adaptez votre vitesse au temps d'effort : 2 minutes plutôt fort et 6 minutes à une vitesse légèrement inférieure à votre vitesse de course sur une Longue distance.</p> <p>Pause de 30 secondes à 1 minute entre les efforts (suivant votre degré d'entraînement en confinement). Hydratation et expiration plutôt longue et forte.</p> <p>Effectuer 2 séries pour une reprise en douceur, 3 séries pour faire du volume.</p> <p>Conseil : prendre des repères visuels pour évaluer la distance que vous faites à chaque effort et ainsi évaluer votre régularité au fur et à mesure des séries.</p>

	TECHNICO PEDAGOGIQUE	PHYSIOLOGIQUE
SEANCE 3	<p>BUT : Propulsion /Retrouver son appui dans l'eau</p> <p>DEROULEMENT :</p> <p>Succession d'exercices de propulsion sur un plan d'eau calme</p> <p>-Le mal réveillé : Pagayer avec le "T" de sa pagaie. Pour cette fois ne pas chercher à s'équilibrer sur son appui, se tenir au-dessus de sa planche et essayer de se propulser qu'avec cette petite surface</p> <p>Pour faciliter : utiliser une surface de pagaie plus petite que d'habitude !</p> <p>Pour complexifier : réussir à ralentir le mouvement tout en trouvant l'appui</p> <p>Pour passer pour un débutant : essayer de trouver un bon appui en pagayant avec le mauvais angle de la pagaie (pagaie à l'envers)</p> <p>Conseil technique : la pagaie n'est pas faite pour ça donc allez-y doucement</p> <p>-l'évolution de l'homme : Se propulser à l'aide des mains à genoux ou allongé. (Faire du prone)</p> <p>Pour complexifier : le faire en mode fractionné (à faible intensité) en faisant par exemple 30 sec allongé / 30 sec à genoux / 30 sec à genoux avec la pagaie / 30 sec debout avec la pagaie !</p> <p>- Prendre la pause : marquer un temps d'arrêt pour submerger totalement sa pôle dans l'eau avant de commencer la propulsion. Le catch !</p> <p>Pour complexifier : Perdre l'équilibre sur son appui au moment du catch pour le retrouver pendant la propulsion</p> <p>Pour faciliter : ne pas chercher à s'équilibrer sur son appui, se tenir au-dessus de sa planche</p> <p>- 1 coup de pagaie par côté : donner seulement un coup de pagaie par côté. Objectif : se forcer à réaliser un geste complet après son changement de bordée / faire des changements rapides !</p> <p>Conseil technique : ramener sa pagaie de l'autre côté pendant qu'on la ramène vers l'avant !</p> <p>- Les mousses c'est pour le TDM: Observer son passage dans l'eau et essayer de s'appliquer un maximum pour avoir un passage :</p> <ul style="list-style-type: none"> - le moins bruyant possible - un remous qui sort derrière son tail - pas ou peu d'écumes (pas de mousses) <p>Conseil : prendre son temps, immerger totalement sa pôle avant de tirer !</p> <p>- Nike : Réussir à pagayer du même côté tout en allant droit</p> <p>Objectif : Réussir dans un seul coup de pagaie à faire aller la board à gauche/ à droite / en avant</p> <p>-Effectuer une virgule vue du haut : c'est à dire commencer sa propulsion en ramenant le nose du côté où on pagaie et finir la propulsion parallèle à la board (normal)</p> <p>Au début : le mouvement vu du haut ressemble à un angle droit. Avec de l'entraînement : le mouvement est fluide et ressemble à une virgule</p> <p>Critère de réussite : effectuer une ligne droite d'une centaine de mètres sans changer de côté</p>	<p>Départ Longue Distance</p> <p>BUT : retrouver de l'intensité et recherche de son rythme de course (vitesse et sensations)</p> <p>DEROULEMENT :</p> <p>10 sec (8/10 coups de pagaie) / 4 min</p> <p>INTENSITE MOYENNE à ELEVÉE</p> <p>Départ arrêté : effectuer un départ typé longue distance. Il s'agit d'atteindre le plus vite possible votre vitesse de croisière c'est-à-dire votre vitesse moyenne sur une course de 45 min environ.</p> <p>Durant les 4 min, vous ramez le plus régulièrement possible avec les repères du travail de catch proposés dans les exercices techniques de début de séance.</p> <p>D'un point de vue intensité, c'est aux alentours de 85% de votre PMA (Puissance maximale Aérobique), ou zone 4 suivant votre référentiel d'intensité.</p> <p>Conseil : 2/3 coups de pagaie profonds et puissants pour lancer la board puis en fréquence pour l'accélération. Ensuite trouver son rythme de course.</p> <p>Pause 1 min totalement off</p> <p>6 à 10 séries.</p>

	TECHNICO PEDAGOGIQUE	PHYSIOLOGIQUE
SEANCE 4	<p align="center">Parcours du combattant</p> <p>BUT : mettre en application le travail technique des deux séances précédentes.</p> <p>DEROULEMENT :</p> <p>-Se trouver un parcours d'une durée de 6 à 10 min max avec 6 virages (3 virages à gauche / 3 virages à droite).</p> <p>Y intégrer un alignement en effectuant un déplacement latéral pour maintenir sa board sur la ligne</p> <p>-Départ pour une ligne droite en allonge max / Virage / Une ligne droite en puissance / Virage / Une ligne droite en pagayant que à droite / Virage / Une ligne droite en pagayant que à gauche / Virage / Une ligne droite avec un coup par bordée / Virage / Une ligne droite fréquence crescendo / Virage / Dernière ligne droite à fond</p> <p>A réaliser minimum 3 fois</p> <p>Pause : 2 min entre les efforts</p>	<p align="center">Ça rigole moins</p> <p>BUT :</p> <p>Enchaîner les efforts intenses</p> <p>DEROULEMENT :</p> <p>Sur un triangle avec des bords de 150/200 m. (environ 1 minute suivant votre niveau)</p> <p align="center">INTENSITE ELEVEE</p> <p>Départ arrêté, sprint sur 10 m puis rame régulière à 85%</p> <p>A chaque virage, effectuer le même sprint de 10 m. puis 85%</p> <p>2 à 3 tours suivant votre état de forme sans oublier que la séance est à intensité élevée !</p> <p>Pause 1'30 à 2 minutes.</p> <p>6 à 8 séries (changer le sens de rotation)</p> <p>Conseil : vérifier son temps d'effort au fur et à mesure des séries. S'il s'éloigne trop du temps de la série 3, il est temps de s'arrêter.</p> <p>Terminer par 15 à 20 min de rame à 75% (aisance respiratoire) avec un mouvement très propre !</p>

	TECHNICO PEDAGOGIQUE	PHYSIOLOGIQUE
SEANCE 5	<p style="text-align: center;">Le métronome</p> <p>BUT: retrouver ses repères de temps, ajuster sa vitesse, gérer son effort</p> <p>DEROULEMENT :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sur le parcours de la séance 4 ou un autre plus court -Réaliser le parcours 1 une première fois à un rythme de croisière -Réaliser le parcours 1 en allant plus vite que la première fois -Réussir à réaliser le parcours 1 au plus proche du chrono de la première fois -Réaliser le parcours 1 en allant plus doucement que la première fois -Réaliser le parcours 1 dans l'autre sens et en se donnant un objectif de temps 	<p style="text-align: center;">Back in black !</p> <p>BUT : Oublier définitivement le confinement</p> <p>DEROULEMENT :</p> <p>Etablir un parcours de course. Des virages à gauche/ à droite, un bord long (7 min) /3 courts (2 min).</p> <p style="text-align: center;">INTENSITE COURSE</p> <p>Effectuer un départ assis style course, faire votre parcours. Celui-ci dure environ 15 min Pause 3 min 3 à 4 séries Conseil : Immerger vous bien dans votre parcours, refaites le dans votre tête avant de partir, visualisez les virages, anticipez l'enchaînement et les intensités des bords. A faire en groupe de 5 à 10 en faisant attention aux écarts au départ et dans les virages, pas de draft.</p>

