

Journées cantonales de formation en éducation physique et sportive

« Comment s'adapter aux réalités du terrain »

5 et 6 septembre 2017

Atelier 6

Stand-up-paddle : penser son intégration en EPS

Formateurs : Antoine Bréau et Enzo Porcelli

Bref descriptif

Souvent décrit comme un phénomène de mode, le stand-up-paddle est un sport nautique de plus en plus présent une fois les beaux jours arrivés. Par sa pratique (sur mer, lac ou rivière), il ouvre différents domaines d'apprentissages, aussi bien au niveau moteur qu'à un niveau plus général autour de la connaissance de soi, des autres et du milieu. Dans cet atelier, une présentation des différentes règles et autres équipements indispensables (rame, leash, gilet, types de planches) sera tout d'abord réalisée en guise d'introduction. Les diverses formes de pratique du stand up paddle seront également abordées (en eau plate, vagues, downwind, rivière et compétition). Une fois entrés dans l'eau, enseignants et formateurs continueront à découvrir cette activité via les techniques de rame ou de virage. Souhaitant aborder la manière d'enseigner cette activité auprès d'élèves, des situations d'apprentissage et de jeux (à réaliser de manière individuelle, à deux ou en groupe) seront présentées notamment autour d'un travail sur la coordination et l'équilibre. Enfin, une réflexion sera proposée autour de la sécurité sur l'eau et des techniques de sauvetage.

7. Contacts :

Enzo Porcelli, tél. 079 394 94 00 ou par email : enzo@imua.ch

Enzo pratique le surf depuis 20 ans et le SUP depuis 2010. Ses disciplines de prédilection sont le SUP surf et le down-wind. Enzo a participé à la ZeRace, course de 50 km en Guadeloupe où il a terminé 2ème par équipe.

Enzo est instructeur ES-SUP (Enseignement Suisse-SUP affilié à la Fédération suisse de Canoë-Kayak), titulaire du brevet sauvetage lac SSS et BLS/AED.

Susanne Lier, 078 632 28 01 ou par email susanne@paddlefit.ch

Susanne est championne d'Allemagne en 2015 et 2016. Elle termine 1ère au championnat Suisse 2012, 2013, 2014 et 2015 de SUP Race. Elle fait partie de l'équipe internationale de riders NSP et participe à de nombreuses courses du championnat d'Europe.

Susanne a développé Paddlefit™, une méthodologie qui combine le fitness et le SUP. Elle donne des cours et organise des formations pour instructeurs en Europe.

Susanne est instructrice ES-SUP (Enseignement Suisse-SUP affilié à la Fédération suisse de Canoë-Kayak).

7.1. Centres où pratiquer

De nombreuses bases nautiques offrent de la location de matériel sur nos différents lacs. Enzo et Susanne enseignent à :

Yverdon, plage d'Yverdon, à côté de la Cure d'Air www.Y-Plage.ch

Montreux, plage du Pierrier à Clarens : www.Montreuxsup.ch

Centre SUP itinérant : nous nous déplaçons partout avec du matériel jusqu'à 30 personnes

7.2. Offre pour écoles

20.- par participants, 25.- si déplacement avec centre SUP itinérant, cours de 1h15 ou plus sur demande, inclus matériel SUP, Big Mama, gilets de sauvetage, instructeurs avec brevet SSS lac et BLS/AED