

SÉRIE D'ÉTÉ - ON A TESTÉ POUR VOUS LES ACTIVITÉS AQUATIQUES

# Au Stædly, on garde l'équilibre sur un stand-up paddle

Le soleil est revenu et avec lui les activités aquatiques. Pour ce dernier épisode de notre série, j'ai testé le sport à la mode : le stand-up paddle. Debut sur une planche, pagaie en main, j'ai découvert l'étang du Stædly à Roschwoog sous un jour nouveau. Et sans tomber, s'il vous plaît !

**M**ardi 8 août, première journée de beau temps après une période pluvieuse. Je saute sur l'occasion. Le rendez-vous est pris pour tester du stand-up paddle sur l'étang du Stædly, à Roschwoog. J'entends parler de cette drôle de planche à pagaie depuis quelques années et me suis promis de me consacrer à cette activité. Qu'à cela ne tienne, c'est le gérant du camping en personne, Emmanuel Demangeat, qui s'occupera de moi. Il me tend un combinaison néoprène que j'enfile pardessus mon maillot de bain.

Chacun son paddle sous le bras, on s'avance vers la plage. Cette longue et large planche gonflable (3,50 m x 0,80 m) pèse son poids, je ne suis pas mécontente de le lâcher au bord de l'eau.

Emmanuel me tend une pagaie et m'explique les bases : en gros, il faut garder l'équilibre. Mais pour comprendre, rien ne vaut la pratique.

## « On essaie quand même de se mettre debout ? »

Une petite impulsion et la planche s'éloigne de la berge. Je grimpe en vitesse et me retrouve sur les talons. Je vais rester un moment dans cette position. Au moins le temps de comprendre le maniement de la pagaie : une main sur la



La deuxième tentative pour me lever est réussie, mais je reste crispée au début. Photo DNA/Artois UTZ

poignée, une main sur la barre, et on inverse à chaque poussée.

« Regarde là-bas, les plantes sont plus claires. On y va, c'est là qu'on a des chances de voir des poissons », m'assure Emmanuel.

C'est parti. Droite, gauche, droite. J'avance à mon rythme jusqu'au bord, que je heurte évidemment. L'occasion pour le gérant de m'éclairer sur la technique du pagage arrière pour freiner. Mon manège a dû effrayer brochet, carpes et autres silures, car ils ont disparu.

Je m'extrait de la végétation en me repoussant à l'aide de la pagaie, pour continuer le tour de l'étang.

Au fond, à l'abri du vent, Emmanuel propose : « On essaie quand même de se mettre debout ? ». Oui, car « stand up » signifie « se lever », alors sur un

## LA RÉDACTION SE JETTE À L'EAU CET ÉTÉ

Qui dit été, dit fortes chaleurs et avec elles l'envie de faire trempe. Alors cet été, du nord au sud du territoire, la rédaction se jette à l'eau. Du bateau à Offendorf, du kayak ou du surf électrique à Lauterbourg, de l'aquagym à Haguenau... Nous avons décidé de tester pour vous les activités nautiques. Sportives ou relaxantes, mais de toute façon rafraîchissantes, elles vous donneront quelques idées pour occuper vos chaudes journées de vacances.

stand-up paddle. « sup » pour les initiés, il ne s'agit pas vraiment de se coucher douce.

Première tentative échouée, je retombe sur les genoux. Deuxième tentative réussie, mais les jambes ténaïdes, je me crispe. Mon instructeur me conseille de tester moi-même la stabilité du paddle d'un pied sur l'autre.

Ma crainte est injustifiée : la taille de la planche, dont je me plaignais

15 minutes avant, devient ma meilleure alliée sur ces eaux calmes.

## L'ampleur et la force du mouvement

Emmanuel me montre au loin d'autres paddleurs, visiblement en déséquilibre. « Leur planche n'est pas assez gonflée, celles de H2O sont à bloc ! »

Il m'assure aussi de la solidité de la toile : il semblerait que je puisse encore me permettre quelques rencontres frontales avec les branches et roseaux.

## Pour faire du « sup », et d'autres activités au camping



Au camping du Stædly, on peut faire du paddle, mais aussi du pédalo, du volley-ball... Photo DNA/Artois UTZ

Le stand-up paddle, à ne pas confondre avec le padel, sport de raquette, a débarqué en France il y a une quinzaine d'années. Pourtant, en 1778, James Cook a bien vu des rois polynésiens fendre les eaux sur des planches en bois en arrivant sur les îles Sandwich. L'activité a le vent en poupe et H2O Passion loue des paddleurs au Stædly depuis trois ans, enregistrant +20% de fréquentation chaque année.

Tout le monde peut louer une planche les après-midi de juillet et août au camping du Stædly (prix à la demi-heure et jusqu'à plusieurs jours), s'inscrire à une activité encadrée - paddle games, paddle relax, paddle fit - ou encore prendre rendez-vous pour une initiation avec Sophie (25 euros par adulte et 15 euros par enfant).

Quant au camping du Stædly, géré par l'office de tourisme du Pays rhéman, il propose également une palette d'activités et d'animations : pêche, pétanque, volley-ball, aire de jeux, tennis de table, parcours de santé, location de pédalos et de vélos électriques, prêt de jeux de société et de Monopoly, jeux de plateau.

Renseignements : Sophie chez H2O Passion 06 73 73 06 33, camping du Stædly 03 82 27 42 14.

reviendrai donc avec des biceps plus musclés.

À l'arrivée sur la plage (non sans percuter la planche du gérant), le soleil chaud et j'ai presque trop chaud. D'autant que je ne suis pas tombée à l'eau !

L'heure est passée à toute vitesse, et je ne dirais pas non à un deuxième tour en maillot de bain. L'activité, apaisante ou sportive selon le rythme que son hôte adopte, m'a en tout cas donné envie de revenir.

Marie GERHARDY



En plus de la maîtrise du paddle au milieu du plan d'eau, il faut aussi éviter des branchages sur les parcours. Photo DNA/Artois UTZ



Le départ est donné avec mon moniteur sur le plan d'eau du Camping du Stædly à Roschwoog (67). Photo DNA/Artois UTZ