

Berne, le 11 juillet 2023

Expéditeur	"Service de presse du BPA"
Téléphone	+41 31 390 21 21
E-mail	medias@bpa.ch
Informations	bpa.ch/medias

## Communiqué de presse

# Stand-up paddle Agréable et bon pour la santé, mais pas sans dangers

**Le stand-up paddle (ou SUP) est devenu l'un des sports aquatiques les plus populaires de Suisse. Cette discipline saine active l'ensemble du corps, mais elle n'est pas pour autant sans risques. Le BPA lui consacre donc un SafetyKit avec des recommandations pour bien s'équiper, mais aussi se comporter de manière adéquate sur l'eau.**

Activité physique, détente, nouvelles perspectives depuis l'eau: le stand-up paddle fait également de plus en plus d'adeptes en Suisse. Ce sport n'est toutefois pas sans dangers, en particulier face au vent ou lors d'une chute en eau froide.

Le manque de préparation constitue un facteur de risque d'accident. Il importe donc de vérifier les conditions météorologiques et aquatiques avant toute sortie. Dans l'idéal, les débutants suivront en outre un cours d'initiation pour leurs premiers coups de pagaie. Le BPA recommande par ailleurs de ne jamais sortir en solitaire et de toujours informer quelqu'un de l'itinéraire prévu.

Une fois sur la planche, tout commence à genoux. Il faut ensuite attendre que l'eau soit suffisamment profonde pour se lever, afin d'éviter tout heurt en cas de chute. En lac ou en mer, le leash restera attaché à la cheville pour empêcher la planche de dériver. Attention: sur les cours d'eau, il convient d'utiliser un leash spécial à ouverture rapide («quick release»), qui peut être détaché rapidement si la personne se retrouve accrochée ou attirée sous l'eau par le courant.

### **Gilets de sauvetage et de natation: un équipement qui sauve des vies**

Le gilet de sauvetage et le gilet de natation permettent d'éviter le pire dans les situations dangereuses, raison pour laquelle le BPA recommande d'en porter un pour toute sortie en stand-up paddle. L'équipement inclut en outre des vêtements adaptés à la météo et une combinaison en néoprène par temps froid. Une bonne crème solaire et boire suffisamment empêchent également les coups de chaud. La planche doit être étiquetée avec le nom et l'adresse du ou de la propriétaire, conformément au règlement sur la navigation intérieure. Autre prescription légale: par mauvaise visibilité ou de nuit, un éclairage blanc visible de tous les côtés doit être fixé à la planche.

### **Le BPA lance le SafetyKit «Stand-up paddle»**

Le BPA réunit, dans son nouveau SafetyKit, les principaux conseils pour la pratique du stand-up paddle. Celui-ci permet aux entreprises de sensibiliser leur personnel aux risques liés à cette activité de manière simple et succincte, avec un Dry Bag en cadeau.

**Pour votre sécurité**

- Suivez un cours d'initiation.
- Planifiez soigneusement votre sortie en SUP.
- Ne pratiquez jamais en solitaire.
- Portez un gilet de sauvetage ou un gilet de natation.
- Protégez-vous de la chaleur et du froid.