

# Stand Up Paddle

Marc Delvaux

29/01/2026

## Table des matières

<b>Introduction</b>	<b>7</b>
<b>Chapitre 1 : L'appel du SUP, sport doux au pouvoir profond</b>	<b>18</b>
1.1- Pourquoi le Stand Up Paddle t'attire (même si tu ne le formules pas encore) . . . . .	18
1.2- Qui tu es probablement quand tu arrives au SUP . .	19
1.3- Le SUP comme porte d'entrée, pas comme objectif	20
1.4- Ce que le SUP a de particulier par rapport à d'autres sports . . . . .	21
1.5- Ce que tu vas travailler sans t'en rendre compte . .	22
1.6- Le SUP : un sport pour "adultes occupés" qui veulent autre chose que du bruit . . . . .	23
1.7- Le rôle de l'eau : pourquoi ton état intérieur devient visible . . . . .	24
1.8- SUP et équilibre physique : ce que tu peux en attendre concrètement . . . . .	26
1.9- SUP et équilibre mental : faire une chose à la fois .	27
1.10- SUP et équilibre émotionnel : apprivoiser la peur, le jugement et la fierté . . . . .	28
1.11- Pourquoi je crois que ce sport est vraiment accessible . . . . .	29
1.12- Ce que tu trouveras dans les prochains chapitres .	29
<b>Chapitre 2 : Comprendre le laboratoire de l'eau</b>	<b>31</b>
2.2- Ton état intérieur, ce n'est pas une idée . . . . .	31
2.3- Ce que l'eau révèle quand tu es tendu . . . . .	31
2.4- Ce que l'eau révèle quand tu as peur . . . . .	31
2.5- Ce que l'eau révèle quand tu es dispersé . . . . .	31
2.6- Ce que l'eau révèle quand tu es en confiance . . . .	31

2.7- Lire les signaux de ton corps sur la planche . . . . .	31
2.8- Comment l'eau amplifie ce que tu vis déjà à terre .	32
2.9- Utiliser le feedback instantané de l'eau . . . . .	32
2.10- Se voir sans se juger . . . . .	32
2.11- Pourquoi ce laboratoire va t'aider pour la suite . .	32

### **Chapitre 3 : Choisir son matériel comme on choisit un allié 32**

3.2- Les grandes familles de planches : comprendre sans se perdre . . . . .	32
3.3- Volume, largeur, longueur : ce que ça change réellement pour toi . . . . .	32
3.4- Forme de la planche : stabilité, glisse et style de pratique . . . . .	32
3.5- Taille, poids, objectifs : quelques repères concrets .	32
3.6- La pagaie : ton véritable levier de puissance et de douceur . . . . .	33
3.7- Les équipements de sécurité : ce qui fait vraiment la différence . . . . .	33
3.8- Acheter, louer, tester : comment ne pas se tromper	33
3.9- Comment savoir si ton matériel te convient vraiment	33

### **Chapitre 4 : Construire ses fondations : posture, ancrage et alignement 33**

4.2- La position de base des pieds : ton point d'ancrage	33
4.3- Genoux, hanches, colonne : un empilement qui respire . . . . .	33
4.4- Le rôle du regard : où tu regardes, là tu te tiens . .	33
4.5- Le centre : ce qui tient tout ensemble . . . . .	33
4.6- Mettre tout ensemble : ta posture de base, étape par étape . . . . .	34
4.7- Ajuster ta posture selon les conditions . . . . .	34
4.8- Ce que ta posture révèle sur ton état intérieur . . .	34
4.9- Exercices simples pour ancrer ces fondations . . .	34

### **Chapitre 5 : La pagaie comme prolongement de soi 34**

5.2- Bien tenir la pagaie pour mieux t'organiser . . . . .	34
5.3- Propulser : avancer avec calme et intention . . . . .	34
5.4- Tourner : utiliser la décision et la finesse . . . . .	34
5.5- Freiner : apprendre à ralentir, physiquement et mentalement . . . . .	34
5.6- Lier chaque geste à ta respiration . . . . .	35
5.7- Transformer la pagaie en prolongement de ton axe	35
5.8- Intention, qualité intérieure et répétition . . . . .	35

5.9- Petites routines pour intégrer la pagaie dans ton corps . . . . .	35
<b>Chapitre 6 : Les erreurs invisibles qui sabotent l'équilibre</b>	<b>35</b>
6.2- Les erreurs mentales : quand la tête crée du déséquilibre . . . . .	35
6.3- Les erreurs respiratoires : la tension qui se glisse dans ton souffle . . . . .	35
6.4- Comment repérer tes propres erreurs invisibles . .	35
6.5- Transformer ces erreurs en leviers de progression .	35
<b>Chapitre 7 : Respirer sur l'eau pour calmer le mental</b>	<b>36</b>
7.2- Comprendre simplement comment fonctionne ton souffle . . . . .	36
7.3- Avant de pagayer : installer un souffle qui te stabilise	36
7.4- Respirer en pagayant : trouver un rythme qui t'aide, pas qui te freine . . . . .	36
7.5- Quand le stress monte : utiliser le souffle comme frein à main . . . . .	36
7.6- Utiliser le souffle pour tenir plus longtemps sans s'épuiser . . . . .	36
7.7- Transitions clés : chutes, remontées, changements de rythme . . . . .	36
7.8- Le souffle comme ancre de présence : rester là où tu es . . . . .	36
7.9- Quelques exercices simples à intégrer à tes sorties	37
7.10- Ce que tu peux en tirer au-delà de la planche . . .	37
<b>Chapitre 8 : Gérer la peur, le stress et l'auto-critique</b>	<b>37</b>
8.2- Comment la peur s'installe dans ton corps sur la planche . . . . .	37
8.3- La peur de tomber : le jour où tu la traverses vraiment	37
8.4- La peur d'être ridicule : la pression du regard des autres . . . . .	37
8.5- Le stress et le mental qui s'emballe : comprendre le cycle . . . . .	37
8.6- L'auto-critique : la petite voix qui commente tout .	37
8.7- Transformer la peur en concentration par le corps .	38
8.8- Apprivoiser la peur par des petits pas choisis . . . .	38
8.9- Faire du stress un moteur d'apprentissage . . . . .	38
8.10- Répondre à l'auto-critique par des faits précis . .	38
8.11- Rituels simples pour avant, pendant et après la sortie . . . . .	38

8.12- Quand la peur est plus profonde : savoir adapter .	38
8.13- Ce que tu emmènes avec toi en dehors de l'eau . .	38

## **Chapitre 9 : Trouver son équilibre dynamique 38**

9.2- Ce qui se passe vraiment dans ton corps quand tu essaies de te figer . . . . .	38
9.3- L'équilibre dynamique : bouger pour rester debout	39
9.4- Installer une base vivante : pieds, genoux, bassin .	39
9.5- Laisser travailler tes jambes : découvrir le micro-mouvement . . . . .	39
9.6- Comment utiliser le mouvement de l'eau au lieu de le subir . . . . .	39
9.7- Le rôle du regard dans ton équilibre . . . . .	39
9.8- Respirer pour garder de la souplesse . . . . .	39
9.9- S'entraîner à accepter les déséquilibres . . . . .	39
9.10- Intégrer la pagaie dans ton équilibre dynamique .	39
9.11- Simplifier : quelques repères concrets à garder en tête sur l'eau . . . . .	39

## **Chapitre 10 : Routines essentielles pour progresser sur l'eau 40**

10.2- Une structure simple pour chaque séance . . . . .	40
10.3- Routine express - 30 minutes utiles . . . . .	40
10.4- Routine standard - 45 à 60 minutes . . . . .	40
10.5- Routine longue - 75 minutes pour aller en profondeur . . . . .	40
10.6- Routines adaptées aux journées difficiles . . . . .	40
10.7- Planifier ta semaine de SUP sans te mettre la pression . . . . .	40
10.8- Suivre sa progression sans se juger . . . . .	40
10.9- Ajuster tes routines selon les saisons . . . . .	40
10.10- Faire de chaque séance un rendez-vous clair avec toi-même . . . . .	40

## **Chapitre 11 : Le SUP comme méditation en mouvement 41**

11.2- Méditer en mouvement, concrètement, ça veut dire quoi ? . . . . .	41
11.3- Préparer ta session comme une parenthèse mentale	41
11.4- Ancrer ton attention dans ton corps . . . . .	41
11.5- Utiliser ta respiration comme fil conducteur . . .	41
11.6- Observer tes pensées sans te faire happer . . . .	41
11.7- Transformer la technique en méditation . . . . .	41
11.8- Créer des mini-pauses de pleine conscience sur l'eau . . . . .	41

11.9- Gérer les moments difficiles comme un terrain d'entraînement mental . . . . .	41
11.10- Quand tu n'as pas envie de « méditer » : rester simple . . . . .	42
11.11- Terminer ta session comme on ferme une parenthèse . . . . .	42
<b>Chapitre 12 : Lire l'environnement, lire son état intérieur</b>	<b>42</b>
12.2- Le vent : ton rapport au contrôle . . . . .	42
12.3- Le courant : ton rapport à l'effort et à la fatigue .	42
12.4- La lumière : ton niveau de présence . . . . .	42
12.5- La surface de l'eau : ton rapport à l'incertitude .	42
12.6- Croiser ce que tu vois dehors avec ce que tu sens dedans . . . . .	42
12.7- Quelques scénarios concrets pour t'identifier . . .	42
12.8- Comment faire de chaque sortie une lecture simple, pas un examen . . . . .	43
<b>Chapitre 13 : Transférer les apprentissages du SUP à la vie quotidienne</b>	<b>43</b>
13.2- Le parallèle avec le travail : réunions, priorités, limites . . . . .	43
13.3- Le parallèle avec la famille et les proches . . . .	43
13.4- Décision, risque et peur : ce que la chute t'apprend sur les choix de vie . . . . .	43
13.5- Ramener la respiration du SUP dans tes journées chargées . . . . .	43
13.6- Construire des "routines d'équilibre" en dehors de l'eau . . . . .	43
13.7- Utiliser le SUP comme rappel dans ta vie de tous les jours . . . . .	43
<b>Chapitre 14 : Créer son rituel personnel d'équilibre</b>	<b>44</b>
14.2- Clarifier ton point de départ : ta vie, pas une vie idéale . . . . .	44
14.3- Les quatre briques d'un rituel d'équilibre . . . .	44
14.4- Brique 1 : Trouver ta fréquence réaliste (et pas idéale) . . . . .	44
14.5- Brique 2 : Organiser tes types de séances . . . .	44
14.6- Brique 3 : Intégrer des exercices mentaux sans te compliquer la vie . . . . .	44
14.7- Brique 4 : Installer des moments de respiration qui te suivent partout . . . . .	44

14.8- Assembler ton rituel de base : une structure simple	44
14.9- Ajuster selon ton énergie du jour sans casser le rituel . . . . .	44
14.10- Tenir compte des saisons et des conditions . . .	45
14.11- Connecter ton rituel SUP à ta vie quotidienne . .	45
14.12- Créer un petit protocole personnel avant et après séance . . . . .	45
14.13- Doubler ton rituel SUP par un mini-rituel à la maison . . . . .	45
14.14- Suivre ta progression sans te mettre la pression .	45
14.15- Ton rituel, ta signature . . . . .	45

## **Chapitre 15 : Dessiner sa progression sur le long terme 45**

15.2- Les grandes étapes de progression : du débutant au pratiquant autonome . . . . .	45
15.3- Comprendre les plateaux : pourquoi tu as l'impression de ne plus avancer . . . . .	45
15.4- Repérer où tu en es : des critères concrets, pas des fantasmes . . . . .	46
15.5- Construire ton plan de progression sur un an . . .	46
15.6- Adapter ta pratique aux saisons de l'année... et aux saisons de ta vie . . . . .	46
15.7- Gérer les moments de doute, de lassitude et les retours en arrière . . . . .	46
15.8- Rester exigeant... sans violence envers toi-même .	46
15.9- Mettre en place un mini-bilan régulier : 10 minutes pour voir le chemin parcouru . . . . .	46
15.10- Laisser la porte ouverte : ton SUP d'aujourd'hui n'est pas celui de dans 10 ans . . . . .	46

# Introduction

Je vais commencer par une scène très simple.

Tu es debout. Les pieds écartés à peu près à la largeur des épaules. Tu regardes droit devant toi. Rien d'extraordinaire. Maintenant, imagine que le sol sous tes pieds se met à bouger légèrement. Pas un tremblement de terre, juste un mouvement souple, imprévisible.

Tout de suite, ton corps se réorganise. Tes muscles profonds se réveillent. Ta respiration change. Tes pensées aussi.

Ce changement de sol, pour moi, c'est exactement ce que fait l'eau quand tu montes sur un stand up paddle.

Tu ne fais officiellement que "tenir debout sur une planche", mais en réalité, quelque chose de plus profond se met en route. Ton corps doit s'adapter. Ton mental aussi. Tu ne peux plus tricher avec ton état intérieur. Si tu es tendu, ça se voit. Si tu es ailleurs, tu le sens tout de suite.

C'est ce lien direct entre ce que tu vis à l'intérieur et ce que tu expérimentes sur l'eau qui m'a fait écrire ce livre.

Je ne veux pas faire de toi un champion de SUP. Je veux t'aider à utiliser le stand up paddle comme un outil. Un outil simple, concret, accessible, pour t'équilibrer physiquement et mentalement, sans te couper de ta vie réelle, de ton travail, de ta famille, de tes responsabilités.

Je m'appelle Marc Delvaux, et ce livre est le résultat de plusieurs années passées sur l'eau à observer une chose très précise : comment notre état mental se reflète, parfois de manière brutale, dans notre façon de tenir debout sur une planche.

Tu verras que le SUP peut devenir un véritable laboratoire. Pas un laboratoire théorique, mais un labo vivant, à ciel ouvert, où tu testes, tu rates, tu ajustes, tu comprends. Et tout ce que tu découvres là, sur l'eau, tu peux le ramener dans ta vie de tous les jours.

---

## Pourquoi le SUP, et pourquoi maintenant

Si tu lis ces lignes, il y a de bonnes chances que tu sois dans cette zone étrange entre "je tiens le coup" et "je fatigue".

Tu fonctionnes, tu assures, tu gères. Mais ça chauffe.

Tu aimerais :

- bouger sans te détruire les articulations
- respirer un peu plus large
- décrocher sans pour autant “fuir” ta vie
- progresser, pas juste “tenir”

Tu as peut-être déjà testé le yoga, le running, le vélo, la salle de sport. Tu connais l’effet “je me sens bien après” mais tu cherches autre chose. Un espace où ça bouge, mais dans le calme. Où tu peux te dépenser sans t’agresser. Où ce que tu fais avec ton corps a vraiment un impact sur ton mental, et pas juste via la fatigue.

Pour moi, le stand up paddle coche précisément ces cases-là.

Ce n’est pas un sport-spectacle. Tu n’as pas besoin d’être hyper souple, ni ultra fort, ni particulièrement courageux. Tu peux partir de zéro. Tu peux être loin de ton “poids idéal”, manquer de cardio, avoir peur de l’eau, être raide comme un piquet : il y a de la place pour toi sur une planche.

Et surtout, le SUP t’oblige à faire quelque chose que tu oublies peut-être souvent dans ta journée : être réellement là.

Pas parce que “c’est mieux d’être dans l’instant présent”. Mais parce que si tu ne l’es pas, tu tombes à l’eau. La conséquence est immédiate, concrète, neutre. L’eau ne juge pas, elle te donne juste un feedback direct.

C’est pour ça que je parle de laboratoire.

---

## **Le SUP comme laboratoire mental**

Un laboratoire, c’est un endroit où tu observes, tu testes, tu mesures, tu ajustes. Tu ne pars pas avec une grande théorie sur toi-même, tu pars des faits.

Sur l’eau, les faits sont simples :

- Si tu bloques ta respiration, tu perds en stabilité.



- Si tu crispes ton regard, ton corps suit.
- Si tu te parles mal dans ta tête, tes gestes se dégradent.
- Si tu te précipites, tu perds en efficacité.
- Si tu acceptes d'ajuster progressivement, tu gagnes en confiance.

Ce n'est pas de la philosophie. C'est mécanique, physiologique, neurologique. Et ce qui est fascinant, c'est que ces lois-là sont exactement les mêmes dans ta vie quotidienne.

Quand tu es surchargé mentalement, tu respires haut et vite.  
Quand tu te sens jugé, tu crispes ta posture.  
Quand tu anticipes constamment une catastrophe, ton corps se prépare à tomber... même s'il ne se passe rien.

Sur une planche de SUP, ces mécanismes deviennent visibles. Tu ne peux plus raconter d'histoires à ton corps. Il réagit tout de suite. Tu n'as pas à "croire" à quoi que ce soit : soit tu tiens debout, soit tu tombes, soit tu retrouves ton équilibre après une instabilité.

C'est ça, le laboratoire de l'eau : un environnement qui ne ment pas, qui te renvoie ton état intérieur sans détour, et dans lequel tu peux expérimenter d'autres façons de respirer, de bouger, de te parler, de gérer la peur.

Ce que je te propose dans ce livre, c'est d'apprendre à utiliser ce laboratoire de manière intelligente et bienveillante. Pas pour te juger, mais pour te comprendre. Pas pour "te dépasser" à tout prix, mais pour aller dans le sens de ton équilibre.

---

## **Ce livre n'est pas un manuel de performance**

Je préfère être clair : tu ne trouveras pas ici un guide pour devenir le plus rapide, le plus fort, le plus technique.

Je vais te parler de posture, de pagaie, d'appuis, de matériel, oui, mais toujours avec l'idée suivante en tête : comment ce que tu fais sur l'eau peut t'aider à mieux vivre hors de l'eau.

Si tu cherches à préparer une course de SUP, ce livre pourra t'aider sur certains aspects, mais ce n'est pas son objectif principal. Ce qui m'intéresse, c'est que tu puisses :

- utiliser le SUP pour décharger le stress accumulé
- retrouver une respiration plus libre
- développer un rapport différent à ta peur
- te parler autrement dans l'effort
- sentir que tu construis quelque chose sur la durée

Je m'adresse à toi comme à un collègue qui a une vie pleine. Tu as peut-être un boulot prenant, une famille, des contraintes de temps, une fatigue de fond. Tu ne vas pas t'entraîner deux heures par jour.

Mais tu peux t'accorder une heure sur l'eau, régulièrement. Et cette heure-là, si tu la structures bien, peut devenir ton moment d'ajustement, de recalibrage.

Pour ça, il faut plus qu'un "mode d'emploi" du SUP. Il faut comprendre ce que l'eau met en lumière, et comment t'appuyer dessus.

---

### **Comment est née cette approche**

Je n'ai pas découvert le SUP par une grande révélation. Ça a commencé de manière assez pragmatique.

À la base, je cherchais une activité qui coche trois critères : je voulais bouger en douceur, je voulais être dehors, et je voulais un espace où ma tête serait obligée de décrocher de ses boucles habituelles.

J'ai essayé différentes choses : la course à pied me vidait mais sollicitait un peu trop mes articulations, le vélo me faisait du bien mais la circulation me ramenait vite dans la tension, et les sports en salle me donnaient souvent l'impression d'être "en cage".

Puis un jour, j'ai mis les pieds sur une planche de SUP. La première sensation n'a pas été "waouh, c'est magique". Ça a été : "Ok, c'est instable, mais je peux gérer. Et surtout : je ne peux pas penser à mes mails en même temps."

En quelques minutes, j'ai remarqué des choses très concrètes :

- Quand je retenais ma respiration, je vacillais.
- Quand je pensais à autre chose, je me décalais sans m'en rendre compte.
- Quand je me disais intérieurement "ne tombe pas", mon corps se figeait, et je devenais moins stable.
- Quand je relâchais légèrement la mâchoire et que je regardais plus loin, tout se calmait.

Avec le temps, j'ai commencé à voir un lien très net entre ma journée et ma séance sur l'eau. Les jours où j'arrivais tendu, je mettais plus longtemps à trouver mon équilibre. Les jours où je me sentais clair, tout paraissait plus fluide.

J'ai aussi eu l'occasion d'accompagner d'autres personnes sur l'eau. Pas des athlètes, des gens "normaux" : des entrepreneurs, des salariés, des soignants, des profs, des indépendants, des parents qui cherchaient juste un peu d'air.

Le même scénario revenait : dès qu'ils montaient sur la planche, leurs schémas habituels réapparaissaient.

Ceux qui anticipent toujours le pire se penchaient en avant, prêts à tomber.

Ceux qui se mettent une pression énorme cherchaient à tout réussir parfaitement dès la première séance.

Ceux qui ont l'habitude de s'effacer tentaient de ne pas "gêner les autres sur le plan d'eau".

Et à chaque fois, l'eau renvoyait un feedback direct. Parfois sec (plouf), parfois plus subtil (une petite instabilité persistante), mais toujours sincère.

C'est de là qu'est née l'idée du "SUP comme laboratoire mental".

Un endroit où tu peux observer tes réflexes, sans masque social, sans mise en scène. Et surtout, un endroit où tu peux les modifier de façon très concrète, par ce que tu fais avec ton corps.

---

## **Une approche simple, mais pas simpliste**

Ce livre reste volontairement simple dans ses explications. Simple ne veut pas dire "superficiel". Simple veut dire que je

vais toujours essayer de relier ce que je t'explique à quelque chose de tangible pour toi.

Je ne vais pas te noyer sous le jargon. Pourtant, derrière les mots, il y a de vrais mécanismes corporels et mentaux :

- Ta manière de placer tes pieds influence la façon dont tu gères l'incertitude.
- Ta manière de tenir ta pagaie révèle comment tu entres dans l'action.
- Ta façon de respirer pendant un passage instable ressemble souvent à ta façon de respirer dans un conflit ou une surcharge de travail.
- Ton rapport à la chute en dit long sur ton rapport à l'échec.

Je t'expliquerai tout ça avec des mots simples, mais toujours reliés à ton expérience concrète.

Tu retrouveras dans ces pages des exercices, des repères, des ajustements. Rien de magique, rien de spectaculaire. Juste des choses que tu peux tester toi-même, en étant honnête avec ce que tu ressens. Le but n'est pas de tout réussir, c'est de mieux te connaître et de construire un équilibre plus solide.

---

## **À qui s'adresse vraiment ce livre**

Ce livre est pour toi si tu te reconnais dans au moins une de ces situations :

Tu as besoin de bouger, mais ton corps n'a plus envie de violence. Tu ne veux pas "te défoncer", tu veux travailler en profondeur, durablement.

Tu as la tête pleine. Tu peux enchaîner les journées, mais tu sens qu'à un moment, ça va lâcher quelque part. Tu as du mal à décrocher, même quand tu es à la maison.

Tu es attiré par les pratiques qui parlent d'équilibre, de respiration, de présence, mais tu veux rester dans quelque chose de concret, de pratique, de physique. Tu n'as pas envie de te perdre dans des concepts.

Tu aimes l'idée d'un sport que tu peux pratiquer seul, tranquillement, mais qui t'oblige à rester bien vivant, bien ancré. Pas de gestes automatiques, pas de pilotage en mode robot.

Tu n'as pas forcément beaucoup de temps, mais tu veux que ce temps compte vraiment. Tu préfères une heure sur l'eau bien utilisée à trois séances bâclées.

Si tu ne te reconnais pas dans tout, ce n'est pas grave. Il suffit que tu aies cette curiosité :

“Et si ce sport-là pouvait m'aider à trouver un autre type d'équilibre, sans que je doive changer de vie ou devenir quelqu'un d'autre ?”

---

## **Ce que tu vas trouver dans ces pages**

L'idée est que ce livre t'accompagne de façon progressive, du sol jusqu'à ce qui se passe dans ta tête, en passant par la planche, la pagaie, la respiration.

Je vais te montrer comment :

- Comprendre ce qui se joue réellement quand tu montes sur une planche, au niveau du corps et du mental.
- Choisir ton matériel non pas comme un consommateur pris dans les comparatifs, mais comme quelqu'un qui sélectionne un allié.
- Construire une posture qui soutient ton équilibre et ton calme, au lieu d'en demander en permanence aux muscles superficiels.
- Utiliser ta pagaie comme un point d'appui pour te structurer, pas juste comme un outil pour avancer.
- Repérer les erreurs invisibles qui te fatiguent ou sabotent ta stabilité, et les corriger sans te juger.
- Installer une respiration qui t'aide vraiment à te calmer sur l'eau, et pas seulement “prendre une grande inspiration parce qu'il faut”.

- Traiter tes peurs – peur de l’eau, de tomber, du regard des autres – comme des informations, pas comme des obstacles insurmontables.
- Découvrir ce qu’est un équilibre “dynamique” : non pas l’immobilité, mais la capacité à t’adapter en mouvement.
- Mettre en place des routines simples sur l’eau, que tu pourras répéter, ajuster, faire évoluer.
- Utiliser le SUP comme un espace de méditation en mouvement, sans avoir besoin de t’asseoir en tailleur ni de “vider ton esprit”.
- Lire l’environnement (vent, courant, clapot) comme un miroir de ton état intérieur.
- Transférer ce que tu apprends sur l’eau à des situations très concrètes : une réunion tendue, une décision difficile, un conflit, une surcharge.
- Créer un rituel personnel qui te corresponde vraiment, à toi, avec ton rythme, ton caractère, tes contraintes.
- Dessiner une progression réaliste sur le long terme, pour que le SUP devienne un pilier de ton équilibre, pas une parenthèse.

Tu n’auras pas besoin de tout appliquer en même temps. L’idée, c’est que tu puisses piocher, tester, revenir à certains passages, en fonction de ce que tu vis dans ta pratique et dans ta vie.

---

### **Pas seulement sur l’eau : dans ta vie entière**

Ce qui m’intéresse le plus, ce n’est pas ce que tu feras sur ta planche.

C’est ce qui va changer dans ta façon de vivre le reste de ta journée.

Quand tu auras expérimenté que :

- tu peux rester stable même si le support bouge,

- tu peux respirer plus calmement même quand ça s'agite,
- tu peux accepter de tomber sans te détruire intérieurement,
- tu peux retrouver ton axe après une instabilité,

alors, inévitablement, tu commenceras à transférer ça ailleurs.

Quand ton agenda se mettra à onduler comme une eau agitée, tu repenseras peut-être à tes appuis sur la planche.

Quand tu sentiras monter une vague de stress, tu retrouveras cette respiration que tu as travaillée sur le plan d'eau.

Quand tu hésiteras à te lancer dans un projet par peur d'échouer, tu repenseras à ta première chute et au fait que, finalement, ce n'était pas si grave.

Tu n'auras pas besoin de te répéter des phrases toutes faites pour te rassurer. Tu auras des preuves physiques, vécues dans ton corps.

C'est beaucoup plus solide que n'importe quel conseil théorique.

---

## **Comment lire ce livre**

Tu peux lire ce livre d'une traite, comme un récit structuré. Tu peux aussi le parcourir en parallèle de ta pratique :

- Tu lis un chapitre.
- Tu vas sur l'eau.
- Tu testes deux ou trois idées.
- Tu observes ce qui se passe.
- Tu reviens au texte, tu ajustes.

Tu verras que certains chapitres te parleront plus à certains moments. Par exemple, si tu débutes complètement, tu t'attarderas sans doute davantage sur la posture, les erreurs invisibles, le choix du matériel.

Si tu pratiques déjà un peu, tu vas peut-être être plus attiré par les chapitres sur la peur, la respiration, la lecture de l'environnement ou le transfert à la vie quotidienne.

L'important, ce n'est pas de "bien lire le livre". L'important, c'est ce que tu vas en faire, sur l'eau et en dehors.

Je te conseille simplement de ne pas sauter l'idée centrale : le SUP comme laboratoire mental. Si tu gardes ce fil conducteur en tête, tout ce que tu feras sur la planche prendra une autre dimension. Même une simple balade de vingt minutes.

---

### **Ce que je te propose, concrètement**

Je ne vais pas te promettre que le SUP va "changer ta vie". Ce que je peux te dire, en revanche, c'est ceci : si tu t'y engages avec curiosité, un minimum de régularité et une certaine honnêteté envers toi-même, il va clairement changer ta façon de te tenir dans ta vie.

La manière dont tu te tiens sur la planche, dont tu gères une rafale de vent, une vague, une chute, une remontée sur la planche, est rarement isolée. Elle est reliée à ta manière de te tenir face à une surcharge, une critique, une incertitude, une erreur au travail ou dans tes relations.

Sur l'eau, tout ça devient visible. Et comme tu ne peux pas tricher avec le mouvement de l'eau, c'est un terrain d'entraînement très précieux.

Alors, avant de tourner la page et d'entrer dans le premier chapitre, je t'invite à faire quelque chose de très simple.

Prends quelques secondes et pose-toi cette question :  
"Qu'est-ce que j'aimerais que le SUP m'apporte, au-delà du simple fait de faire du sport ?"

Peut-être :  
plus de calme,  
plus de clarté,  
plus de confiance,  
plus de plaisir à bouger,  
plus de recul sur ta vie quotidienne.

Garde cette réponse en tête. Elle sera ton fil rouge tout au long de ce livre.

Mon rôle, dans les chapitres qui suivent, sera de t'aider à utiliser le stand up paddle pour aller, pas à pas, dans cette direction.



Allons voir, ensemble, ce que l'eau a à te montrer.

# **Chapitre 1 : L'appel du SUP, sport doux au pouvoir profond**

## **1.1- Pourquoi le Stand Up Paddle t'attire (même si tu ne le formules pas encore)**

Si tu as ce livre entre les mains, il y a de grandes chances que tu aies déjà vu quelqu'un debout sur une planche, avançant tranquillement, et que tu te sois dit quelque chose comme :

« Ça a l'air simple. »

ou

« Ça a l'air tellement calme. »

Peut-être que tu as essayé une fois, en vacances, sur un lac ou à la mer, en mode loisir. Peut-être que tu n'as jamais mis un pied sur une planche, mais que l'image t'intrigue. Dans tous les cas, si tu es là, ce n'est probablement pas pour "faire un sport tendance".

Tu cherches autre chose.

Tu cherches à bouger ton corps sans violence, à vider ta tête sans t'ennuyer, à sentir que tu fais quelque chose pour toi, vraiment. Tu voudrais un sport qui ne t'explose pas les articulations, mais qui ne soit pas non plus juste une promenade. Un truc où tu te dépenses, tu progresses, tu te poses, tout ça en même temps.

Je vais être direct : le Stand Up Paddle coche ces cases-là. Mais il fait plus que ça.

Ce que j'ai envie de te montrer dans ce livre, c'est que le SUP peut devenir pour toi un outil. Un outil concret pour t'équilibrer physiquement, mentalement et émotionnellement, sans discours compliqué, sans vocabulaire "spirituel", sans performance à prouver à qui que ce soit.

Juste toi, une planche, une pagaie, de l'eau, et une sorte de miroir très honnête de ton état intérieur.

Avant d'entrer dans les techniques, le matériel ou les exercices, j'ai envie, dans ce premier chapitre, de poser quelque chose de simple : pourquoi ce sport peut réellement changer ta manière de te sentir dans ton corps, dans ta tête et dans ta journée.

Tu n'es pas obligé d'avoir du temps, tu n'es pas obligé d'être sportif, tu n'es pas obligé d'être "zen".

Tu as juste besoin d'être curieux, d'accepter de te laisser enseigner par quelque chose de très simple : rester debout sur une planche qui bouge, dans un environnement qui ne ment pas.

Et ça, c'est accessible à tous. À toi aussi.

---

## **1.2- Qui tu es probablement quand tu arrives au SUP**

Je ne te connais pas personnellement, mais je veux partir de ce que je vois le plus souvent chez les adultes qui viennent vers le SUP.

Tu te retrouveras peut-être dans un ou plusieurs de ces éléments :

Tu as une vie plutôt remplie.

Tu jongles entre le travail, la famille, les obligations. Tu n'as pas des heures à perdre, tu veux que le temps que tu consacres à un sport t'apporte quelque chose de clair : te défouler, te recentrer, te faire du bien.

Tu sens que ton corps est souvent en tension.

Nuque, épaules, bas du dos... Tu as parfois mal sans trop savoir pourquoi. Tu passes du temps assis, tu bouges, mais de façon morcelée : un peu de trajet, un peu d'escalier, mais pas vraiment un moment où ton corps et ta tête travaillent ensemble dans la même direction.

Ta tête ne s'arrête jamais.

Tu peux être fatigué physiquement, mais mentalement, ça continue de tourner. Tu repenses à ta journée, tu anticipes la suivante, tu refais des conversations dans ta tête, tu évalues ce que tu as fait ou pas fait. Tu es rarement vraiment "posé".

Tu n'as pas envie de te lancer dans un sport violent.

Tu n'as pas forcément envie de courir, de faire du crossfit, de te mettre la pression avec des objectifs de performance. Tu veux quelque chose de soutenu, mais qui respecte ton corps. Tu es prêt à transpirer, mais pas à te blesser.

Tu veux un espace à toi.

Pas forcément un "truc spirituel", mais un temps où tu peux souffler, où personne ne t'attend, ne te juge, ne t'envoie de

mail ou de notification. Un temps où tu peux te tromper, recommencer, progresser tranquillement.

Si tu te reconnais là-dedans, tu es typiquement la personne pour qui j'écris.

Je ne vais pas te promettre que le SUP va tout régler dans ta vie, ce serait malhonnête.

Par contre, je peux te dire en toute sincérité : si tu te donnes une vraie chance sur une planche, tu vas découvrir des choses sur toi que tu ne vois pas forcément ailleurs. Et ces découvertes-là, tu pourras les utiliser au quotidien.

---

### **1.3- Le SUP comme porte d'entrée, pas comme objectif**

Il y a deux manières d'aborder un sport.

La première, c'est de le voir comme un objectif :

"Je veux savoir bien faire du Stand Up Paddle, je veux progresser, éventuellement faire des longues randonnées, peut-être surfer avec ma planche, être à l'aise dans toutes les conditions."

La deuxième, c'est de le voir comme une porte d'entrée :

"Je veux utiliser le Stand Up Paddle pour mieux me connaître, mieux gérer mon énergie, calmer mon mental, et me sentir plus solide dans ma vie de tous les jours."

Dans ce livre, je t'invite à garder la deuxième approche en tête. Ce n'est pas incompatible avec l'envie de progresser techniquement, au contraire. Tu peux tout à fait vouloir pagayer mieux, plus longtemps, plus proprement. Mais ici, la technique est au service de quelque chose de plus large : ton équilibre général.

Concrètement, ça veut dire quoi ?

Ça veut dire que, sur ta planche :

- Ta façon de te tenir raconte quelque chose de ta façon d'aborder les situations.
- Ta manière de réagir quand tu perds l'équilibre montre comment tu gères l'imprévu.
- Ta respiration dit quelque chose de ta façon de gérer la pression.

- Ton niveau de tension musculaire raconte ton niveau de tension intérieure.

Tu pourrais apprendre à te tenir sur une planche juste pour le plaisir, et c'est déjà très bien.

Mais tu peux aussi décider d'utiliser chaque sortie comme un petit "test" de ton état du moment, un terrain d'expérimentation.

Ce qui est intéressant avec le SUP, c'est que ce n'est pas abstrait. Tu ne vas pas réfléchir pendant des heures à qui tu es. Tu vas le voir, le sentir, l'incarner, parce que l'eau te le renvoie immédiatement.

Tu es crispé, tu tombes plus.

Tu t'énerves, tu fatigues plus vite.

Tu cherches trop à contrôler, tu es moins stable.

Tu te mets à respirer plus calmement, tout devient plus fluide.

Et ça, ce ne sont pas des idées, ce sont des expériences très concrètes.

---

## **1.4- Ce que le SUP a de particulier par rapport à d'autres sports**

Tu pourrais me dire : "D'accord, mais pourquoi le SUP plutôt qu'un autre sport doux ?"

Tu pourrais faire du yoga, de la marche, du vélo, de la natation, du tai-chi.

Ces activités ont aussi beaucoup de qualités, et je ne vais pas les dénigrer.

Simplement, le Stand Up Paddle a quelques particularités qui en font, à mes yeux, un terrain de jeu très intéressant pour travailler ton équilibre global.

D'abord, tu es debout.

Ce n'est pas anodin. Debout, tout ton corps est engagé. Tes pieds, tes jambes, ton bassin, ton dos, tes épaules, ta nuque, tout participe à ton équilibre. Tu ne peux pas tricher : si une partie se fige ou se désorganise, tu le sens tout de suite.

Ensuite, le support bouge.

Une planche sur l'eau, ce n'est jamais complètement stable. Même sur un lac très calme, il y a des micro-mouvements. Ça te demande une adaptation permanente, mais douce. Tu n'es

pas dans un effort brutal, tu es dans un ajustement continu. Tu apprends à sentir ces ajustements très fins.

Tu dois avancer tout en restant stable.

Ce n'est pas juste tenir debout, ni juste pagayer. C'est faire les deux en même temps. Tu apprends à produire un effort tout en gardant ton centre, à rester ancré tout en allant vers l'avant. C'est exactement ce qu'on cherche dans beaucoup de situations de vie : avancer sans se perdre.

Tu es dans un environnement qui t'oblige à être présent.

Sur l'eau, tu ne peux pas être complètement ailleurs. Si tu pars trop dans tes pensées, ton corps se déconnecte de ce qu'il sent, et tu le payes tout de suite : tu perds l'équilibre, tu charges trop une jambe, tu crispes tes épaules. Cette exigence légère de présence est un vrai cadeau.

Enfin, c'est un sport modulable.

Tu peux le pratiquer très calmement, en balade tranquille. Tu peux décider d'augmenter le rythme, la distance, les conditions. Tu peux adapter ton niveau d'engagement à ton énergie du moment, sans perdre l'essence du travail d'équilibre.

Pour un adulte actif qui veut un sport à la fois doux et riche, le combo de ces éléments est très intéressant. Tu peux progresser techniquement, mais surtout, tu peux te servir de chaque séance comme d'un moment pour te recentrer.

---

## **1.5- Ce que tu vas travailler sans t'en rendre compte**

Quand tu montes sur une planche de SUP, tu as peut-être l'impression que tu vas juste "tenir debout et pagayer". En réalité, ton corps et ta tête travaillent beaucoup plus que ça.

Sur le plan physique, tu engages :

- Les pieds et les chevilles, qui s'adaptent en permanence aux micro-mouvements de la planche.
- Les jambes, qui stabilisent et amortissent.
- Le bassin et la sangle abdominale, qui servent de centre et transmettent les forces.
- Le dos, qui soutient ta posture.
- Les épaules, les bras et les mains, qui gèrent la pagaie.

Rien n'est isolé.

C'est un travail global, mais sans impact violent. Pour un corps parfois raide, fatigué, ou peu entraîné, c'est une très bonne nouvelle.

Sur le plan mental, tu entraînes :

- Ta capacité à te concentrer sur une seule chose à la fois.
- Ta façon de gérer la difficulté : est-ce que tu t'énerves, tu abandonnes, tu ris, tu respirez ?
- Ton aptitude à corriger progressivement plutôt que vouloir "réussir du premier coup".
- Ta tolérance à l'imperfection (parce que, soyons honnêtes, tu tomberas, et c'est normal).

Sur le plan émotionnel, tu touches à :

- Ta relation au ridicule : est-ce que tu acceptes de ne pas tout maîtriser tout de suite ?
- Ta peur de l'eau, de tomber, de "perdre la face".
- Ta fierté à sentir que tu progresses, même un peu.
- Ta capacité à te faire confiance.

Tu ne vas pas cocher tout ça dès ta première sortie, bien sûr. Mais ces thèmes vont apparaître, naturellement. Tu n'as pas besoin d'en faire un grand sujet. L'important, c'est de comprendre que, quand tu montes sur une planche, tu n'es pas juste en train de faire un sport : tu observes aussi comment tu fonctionnes.

Et plus tu prends conscience de ces mécanismes sur l'eau, plus tu pourras les reconnaître dans d'autres situations : au travail, en famille, dans les moments de tension ou de fatigue.

---

## **1.6- Le SUP : un sport pour "adultes occupés" qui veulent autre chose du bruit**

Je vois souvent deux profils chez les adultes qui commencent le SUP.

Il y a ceux qui ont déjà fait beaucoup de sport, parfois intensif, et qui n'ont plus envie de se "casser" le corps. Ils cherchent quelque chose de plus respectueux, mais qui ne les ennue pas. Ils ne veulent pas juste s'étirer sur un tapis, ils veulent sentir qu'ils font un vrai effort, mais différemment.

Et il y a ceux qui n'ont jamais vraiment eu une pratique sportive régulière, ou qui l'ont perdue depuis longtemps. Ils ont envie de s'y remettre, mais ils ne se voient pas courir ou aller à la salle. Ils ont besoin d'un cadre moins intimidant, moins codé, moins bruyant.

Dans les deux cas, le SUP peut faire office de "sas".

Tu peux :

- Commencer très calmement, sans aucune obligation de performance.
- Progresser à ton rythme, sans comparaison avec les autres.
- Ajuster à chaque séance ton niveau d'engagement en fonction de ton énergie du moment.
- Ressentir très vite un effet positif sur ton dos, ta posture, ta respiration.

Beaucoup d'adultes me disent après quelques séances :

"Je ne pensais pas que ce serait aussi physique, mais je ne le vis pas comme un effort pénible."

ou

"Je suis fatigué, mais pas éclaté. C'est une bonne fatigue."

C'est une des forces du SUP : tu peux "débrancher" ta journée sans te détruire physiquement. Tu rentres souvent avec une sensation de calme, de fatigue saine, de clarté mentale.

---

## **1.7- Le rôle de l'eau : pourquoi ton état intérieur devient visible**

L'eau a une particularité : elle réagit à tout.

Au vent, au courant, au moindre mouvement.

Et ta planche repose dessus.

Ça veut dire qu'entre ton corps et ton environnement, le lien est direct.

Si tu es raide, ça se voit.

Si tu es dispersé, ça se sent.

Si tu es présent, ça se traduit immédiatement dans ta stabilité.

Dans d'autres sports, tu peux parfois compenser longtemps une tension intérieure par de la force, de la vitesse ou de la technique apprise. Sur l'eau, la marge de triche est plus limitée. Tu



peux avoir une bonne condition physique, mais si tu arrives sur ta planche complètement tendu, absorbé par tes soucis, tu vas le sentir dans ton équilibre.

Je te donne un exemple très simple.

Imagine deux sorties :

1. Tu viens directement après un conflit au travail, tu as encore les phrases en tête, tu te refais la scène, tu rumines.
2. Tu viens après une journée un peu chargée, mais tu as déjà pris 10 minutes pour te poser, marcher, respirer.

Dans le premier cas, tu auras tendance à :

- serrer la mâchoire,
- verrouiller les genoux,
- tenir la pagaie très fort,
- respirer de façon courte et haute.

Résultat :

Chaque petite vague devient un obstacle, tu sur-réagis, tu consommes beaucoup d'énergie, tu perds facilement l'équilibre. Et tu peux très vite te dire : "Je suis nul, je n'y arrive pas."

Dans le deuxième cas, tu auras plus de facilité à :

- poser ton regard plus loin,
- délier un peu les genoux,
- tenir la pagaie de façon plus souple,
- respirer plus bas, plus large.

Résultat :

Tu encaisses mieux les mouvements de l'eau, tu ajustes sans même t'en rendre compte, tu te sens plus "posé" sur ta planche.

Ce qui est important ici, c'est que la différence ne vient pas seulement de ton niveau technique. Elle vient de ton état intérieur, et l'eau te le renvoie de façon très directe.

C'est pour ça que je parle de "laboratoire".

Sur ta planche, tu peux tester, observer, ajuster. Et tu peux voir ce que ça change, tout de suite.

---

## **1.8- SUP et équilibre physique : ce que tu peux en attendre concrètement**

Parlons très concrètement de ce que le SUP peut t'apporter sur le plan physique, sans exagérer, sans te vendre du rêve.

Avec une pratique régulière, même modérée, tu peux t'attendre à :

- Améliorer ta posture globale.  
En cherchant ton équilibre sur la planche, tu apprends à aligner tes pieds, ton bassin, ta colonne, ta tête. Ce nouveau schéma se transfère ensuite dans ta marche, ta station debout, ta façon de t'asseoir.
- Renforcer ton dos et ta ceinture abdominale.  
Pas par des séries d'abdos, mais par un engagement continu et fonctionnel. Ton centre travaille tout le temps pour stabiliser la planche, surtout quand tu pagayes. C'est précieux pour quelqu'un qui a un métier sédentaire.
- Gagner en mobilité dans les hanches, les épaules, la cage thoracique.  
Les micro-ajustements et les mouvements de pagaie te font bouger dans des amplitudes que tu n'utilises pas forcément au quotidien, mais sans forcer.
- Affiner ta proprioception.  
Tu développes ta capacité à sentir la position de ton corps dans l'espace, sans avoir à y réfléchir. Ça te rend plus agile, plus "réveillé" physiquement.
- Travailler ton équilibre en sécurité.  
Tu vas tomber de temps en temps, c'est certain, mais tu tombes dans l'eau, pas sur un sol dur. Pour beaucoup d'adultes, c'est un moyen de reconquérir l'équilibre sans peur de la chute "qui casse quelque chose".

Ce ne sont pas des promesses miracles, ce sont des effets fréquents, quand tu pratiques régulièrement, même à petite dose.

Je t'encouragerai dans les chapitres suivants à mettre en place des routines simples qui vont amplifier ces bénéfices.

## **1.9- SUP et équilibre mental : faire une chose à la fois**

Une des grandes difficultés quand on est adulte actif aujourd'hui, c'est la dispersion mentale.

Tu peux être physiquement présent quelque part, mais ta tête est ailleurs : mails, messages, soucis, anticipations, comparaisons.

Le SUP t'oblige doucement à faire une chose à la fois.

Sur ta planche, si tu commences à trop réfléchir, à te demander si quelqu'un te regarde, si tu penses à ce que tu dois faire après, ton corps décroche très vite. Ton attention est littéralement une question d'équilibre.

C'est ce qui fait que beaucoup de personnes me disent après une sortie :

"Pendant que j'étais sur la planche, j'ai arrêté de penser au reste."

Et ce n'est pas qu'elles ont tout oublié, c'est qu'elles ont eu, pour une fois, un espace où leur attention était monopolisée par quelque chose de concret, simple, immédiat : rester debout, avancer, ajuster.

Ce n'est pas de la "méditation assise", ce n'est pas un exercice mental abstrait.

C'est une présence qui passe par le corps, par les sensations, par l'action.

Petit à petit, tu peux apprendre à :

- repérer quand ton attention s'éparpille,
- la ramener à ta respiration, à tes appuis, à ton geste de pagaie,
- constater l'effet immédiat sur ton équilibre et ta fluidité.

Ce va-et-vient entre distraction et recentrage, tu le fais déjà dans ta vie quotidienne, mais souvent de façon subie. Sur ta planche, tu peux le vivre de façon plus consciente, plus visible, et tu peux t'entraîner à le faire volontairement.

C'est une compétence mentale très précieuse, que tu pourras ensuite utiliser ailleurs : en réunion, dans une conversation importante, dans un moment de stress.

## **1.10- SUP et équilibre émotionnel : apprivoiser la peur, le jugement et la fierté**

Le SUP n'est pas un sport extrême, mais il vient toucher quelques émotions très simples et très présentes chez beaucoup d'adultes.

Il y a d'abord la peur de tomber.

Même si tu sais nager, même si tu es en gilet, l'idée de basculer dans l'eau te met parfois en tension. Pas seulement parce que c'est désagréable, mais parce qu'il y a derrière une peur plus subtile : la peur du ridicule, d'être vu en train de "rater".

Il y a aussi le jugement envers toi-même.

Tu peux te surprendre à te parler durement : "Tu devrais y arriver", "Tu es vraiment maladroit", "Tu fais n'importe quoi". Ces phrases-là, tu les as peut-être ailleurs dans ta vie, mais sur l'eau, tu les entends plus clairement, parce que le contexte est simple.

Et il y a la fierté, dans le bon sens.

Cette sensation très nette, très concrète, la première fois que tu tiens debout quelques minutes sans tomber, ou que tu fais un bord entier sans poser un genou, ou que tu gères une petite vague sans paniquer. C'est une fierté physique, directe, pas théorique.

Le SUP devient alors un terrain d'exercice émotionnel.

Rien de solennel, rien de compliqué. Juste des moments où tu peux observer :

- comment tu réagis quand tu n'es pas immédiatement doué,
- ce que tu te racontes quand tu as peur,
- comment tu te sens quand tu réussis un petit progrès.

Avec le temps, tu peux apprendre à :

- accepter que tomber fait partie du jeu,
- adoucir le ton de ta voix intérieure,
- savourer les petites victoires sans te comparer.

Et ce que tu apprends là, tu peux très concrètement le réutiliser. Tu tombes en réunion, ça s'appelle un raté, une erreur, un mot de travers. La question est : comment tu te relèves. Sur l'eau, tu apprends à te relever sans en faire un drame, sans t'y attarder des heures. Tu remontes, tu ajustes, tu continues.

## **1.11- Pourquoi je crois que ce sport est vraiment accessible**

Tu te demandes peut-être encore si tout ça est pour toi. Tu te dis peut-être : “Je suis trop vieux”, “Je suis trop lourd”, “Je n’ai pas d’équilibre”, “J’ai peur de l’eau”.

Je ne vais pas minimiser ces peurs. Elles sont réelles. Mais j’ai vu des profils très variés monter sur une planche et trouver leur façon, leur rythme.

J’ai vu :

- des personnes qui n’avaient pas fait de sport depuis vingt ans tenir debout après quelques essais patients,
- des gens très anxieux se détendre progressivement au fil des séances,
- des personnes avec des maux de dos récurrents découvrir une nouvelle façon de se tenir,
- des adultes qui se jugeaient très sévèrement s’autoriser enfin à être débutants dans quelque chose.

L’accessibilité du SUP tient à plusieurs choses :

- Tu peux commencer dans un environnement très sécurisé : eau calme, proche du bord, avec un encadrement.
- Tu peux adapter le matériel à ton niveau : certaines planches sont très stables et vraiment pensées pour les débutants.
- Tu peux doser ton effort : tu peux rester près du rivage, faire des pauses, t’asseoir, repartir.
- Tu n’as pas besoin de “condition spéciale” préalable, juste de respecter quelques règles de sécurité de base.

Ce que je te proposerai dans ce livre, ce n’est pas un programme pour devenir un champion. C’est un chemin pour faire du SUP un allié dans ta vie quotidienne, à ton niveau, avec ton histoire, ton corps et tes contraintes.

---

## **1.12- Ce que tu trouveras dans les prochains chapitres**

Pour que ce ne soit pas juste des belles intentions, ce livre va t’accompagner pas à pas.

Dans les prochains chapitres, tu vas :

- Comprendre plus en détail pourquoi l'eau est un "laboratoire" idéal pour observer ton état intérieur et tes réactions.
- Apprendre à choisir un matériel adapté à toi, à ton niveau, à ton environnement, comme on choisit un allié plutôt qu'un simple objet.
- Construire des bases solides : posture, ancrage, alignement, pour être plus stable et plus à l'aise sur ta planche.
- Découvrir comment utiliser ta pagaie comme un prolongement de toi, au lieu de la subir comme un truc encombrant.
- Repérer les erreurs invisibles qui sabotent ton équilibre sans que tu t'en rendes compte, et les corriger.
- Apprendre à respirer sur l'eau d'une manière qui calme ton mental au lieu de l'exciter.
- Voir comment gérer la peur, le stress et l'auto-critique qui peuvent surgir sur ta planche... et ailleurs.
- Explorer la notion d'équilibre dynamique, cette capacité à être stable dans le mouvement.
- Mettre en place des routines simples sur l'eau pour progresser sans te prendre la tête.
- Utiliser le SUP comme une forme de méditation en mouvement, concrète, praticable.
- Apprendre à lire ton environnement (vent, courant, lumière) et à y voir un reflet de ton état intérieur.
- Transférer ce que tu observes et entraînes sur l'eau dans ta vie quotidienne : au travail, en famille, dans les moments de tension.
- Créer ton propre rituel d'équilibre, adapté à ta réalité, pas à un idéal abstrait.
- Te projeter dans une progression à long terme, tranquille mais réelle.

Dans ce premier chapitre, mon but était surtout de poser le décor.

Te montrer que le SUP n'est pas seulement un loisir de bord de plage, mais un terrain très riche pour quelqu'un comme toi : actif, pris par la vie, mais avec l'envie de se recentrer et de prendre soin de lui autrement.

Tu n'as pas besoin de tout croire sur parole.

Tu peux prendre ce qui résonne, laisser le reste pour l'instant. Et surtout, tu pourras vérifier par toi-même, sur l'eau, ce qui te parle vraiment.

Dans le prochain chapitre, je vais t'emmener davantage dans ce

que j'appelle "le laboratoire de l'eau", pour que tu comprennes mieux comment ce milieu particulier peut devenir un outil très concret pour te connaître, te calmer, te renforcer.

Pour l'instant, retiens une chose simple :

Le Stand Up Paddle peut devenir, pour toi, une porte d'entrée très accessible vers plus d'équilibre. Pas un idéal lointain, pas une transformation spectaculaire, mais une série de petites expériences répétées, qui finissent par changer ta manière d'être dans ton corps, dans ta tête, et dans ta journée.

Et tout ça commence par un geste très simple : monter sur une planche, accepter de ne pas tout maîtriser, et être curieux de ce que ça va t'apprendre.

## **Chapitre 2 : Comprendre le laboratoire de l'eau**

### **2.2- Ton état intérieur, ce n'est pas une idée**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.3- Ce que l'eau révèle quand tu es tendu**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.4- Ce que l'eau révèle quand tu as peur**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.5- Ce que l'eau révèle quand tu es dispersé**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.6- Ce que l'eau révèle quand tu es en confiance**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.7- Lire les signaux de ton corps sur la planche**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.8- Comment l'eau amplifie ce que tu vis déjà à terre**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.9- Utiliser le feedback instantané de l'eau**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.10- Se voir sans se juger**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.11- Pourquoi ce laboratoire va t'aider pour la suite**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 3 : Choisir son matériel comme on choisit un allié**

## **3.2- Les grandes familles de planches : comprendre sans se perdre**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **3.3- Volume, largeur, longueur : ce que ça change réellement pour toi**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **3.4- Forme de la planche : stabilité, glisse et style de pratique**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **3.5- Taille, poids, objectifs : quelques repères concrets**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.



### **3.6- La pagaie : ton véritable levier de puissance et de douceur**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.7- Les équipements de sécurité : ce qui fait vraiment la différence**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.8- Acheter, louer, tester : comment ne pas se tromper**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.9- Comment savoir si ton matériel te convient vraiment**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 4 : Construire ses fondations : posture, ancrage et alignement**

### **4.2- La position de base des pieds : ton point d'ancrage**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.3- Genoux, hanches, colonne : un empilement qui respire**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.4- Le rôle du regard : où tu regardes, là tu te tiens**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.5- Le centre : ce qui tient tout ensemble**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.6- Mettre tout ensemble : ta posture de base, étape par étape**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.7- Ajuster ta posture selon les conditions**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.8- Ce que ta posture révèle sur ton état intérieur**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.9- Exercices simples pour ancrer ces fondations**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **Chapitre 5 : La pagaie comme prolongement de soi**

#### **5.2- Bien tenir la pagaie pour mieux t'organiser**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **5.3- Propulser : avancer avec calme et intention**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **5.4- Tourner : utiliser la décision et la finesse**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **5.5- Freiner : apprendre à ralentir, physiquement et mentalement**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **5.6- Lier chaque geste à ta respiration**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **5.7- Transformer la pagaie en prolongement de ton axe**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **5.8- Intention, qualité intérieure et répétition**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **5.9- Petites routines pour intégrer la pagaie dans ton corps**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 6 : Les erreurs invisibles qui sabotent l'équilibre**

## **6.2- Les erreurs mentales : quand la tête crée du déséquilibre**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.3- Les erreurs respiratoires : la tension qui se glisse dans ton souffle**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.4- Comment repérer tes propres erreurs invisibles**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.5- Transformer ces erreurs en leviers de progression**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 7 : Respirer sur l'eau pour calmer le mental**

### **7.2- Comprendre simplement comment fonctionne ton souffle**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.3- Avant de pagayer : installer un souffle qui te stabilise**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.4- Respirer en pagayant : trouver un rythme qui t'aide, pas qui te freine**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.5- Quand le stress monte : utiliser le souffle comme frein à main**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.6- Utiliser le souffle pour tenir plus longtemps sans s'épuiser**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.7- Transitions clés : chutes, remontées, changements de rythme**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.8- Le souffle comme ancre de présence : rester là où tu es**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.9- Quelques exercices simples à intégrer à tes sorties**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.10- Ce que tu peux en tirer au-delà de la planche**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 8 : Gérer la peur, le stress et l'auto-critique**

## **8.2- Comment la peur s'installe dans ton corps sur la planche**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.3- La peur de tomber : le jour où tu la traverses vraiment**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.4- La peur d'être ridicule : la pression du regard des autres**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.5- Le stress et le mental qui s'emballe : comprendre le cycle**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.6- L'auto-critique : la petite voix qui commente tout**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.7- Transformer la peur en concentration par le corps**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.8- Apprivoiser la peur par des petits pas choisis**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.9- Faire du stress un moteur d'apprentissage**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.10- Répondre à l'auto-critique par des faits précis**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.11- Rituels simples pour avant, pendant et après la sortie**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.12- Quand la peur est plus profonde : savoir adapter**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.13- Ce que tu emmènes avec toi en dehors de l'eau**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 9 : Trouver son équilibre dynamique**

### **9.2- Ce qui se passe vraiment dans ton corps quand tu essaies de te figer**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.3- L'équilibre dynamique : bouger pour rester debout**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.4- Installer une base vivante : pieds, genoux, bassin**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.5- Laisser travailler tes jambes : découvrir le micro-mouvement**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.6- Comment utiliser le mouvement de l'eau au lieu de le subir**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.7- Le rôle du regard dans ton équilibre**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.8- Respirer pour garder de la souplesse**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.9- S'entraîner à accepter les déséquilibres**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.10- Intégrer la pagaie dans ton équilibre dynamique**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.11- Simplifier : quelques repères concrets à garder en tête sur l'eau**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 10 : Routines essentielles pour progresser sur l'eau**

### **10.2- Une structure simple pour chaque séance**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.3- Routine express - 30 minutes utiles**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.4- Routine standard - 45 à 60 minutes**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.5- Routine longue - 75 minutes pour aller en profondeur**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.6- Routines adaptées aux journées difficiles**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.7- Planifier ta semaine de SUP sans te mettre la pression**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.8- Suivre sa progression sans se juger**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.9- Ajuster tes routines selon les saisons**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.10- Faire de chaque séance un rendez-vous clair avec toi-même**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.



## **Chapitre 11 : Le SUP comme méditation en mouvement**

### **11.2- Méditer en mouvement, concrètement, ça veut dire quoi ?**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.3- Préparer ta session comme une parenthèse mentale**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.4- Ancrer ton attention dans ton corps**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.5- Utiliser ta respiration comme fil conducteur**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.6- Observer tes pensées sans te faire happer**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.7- Transformer la technique en méditation**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.8- Créer des mini-pauses de pleine conscience sur l'eau**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.9- Gérer les moments difficiles comme un terrain d'entraînement mental**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.10- Quand tu n'as pas envie de « méditer » : rester simple**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.11- Terminer ta session comme on ferme une parenthèse**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 12 : Lire l'environnement, lire son état intérieur**

### **12.2- Le vent : ton rapport au contrôle**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.3- Le courant : ton rapport à l'effort et à la fatigue**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.4- La lumière : ton niveau de présence**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.5- La surface de l'eau : ton rapport à l'incertitude**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.6- Croiser ce que tu vois dehors avec ce que tu sens dedans**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.7- Quelques scénarios concrets pour t'identifier**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.8- Comment faire de chaque sortie une lecture simple, pas un examen**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 13 : Transférer les apprentissages du SUP à la vie quotidienne**

### **13.2- Le parallèle avec le travail : réunions, priorités, limites**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.3- Le parallèle avec la famille et les proches**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.4- Décision, risque et peur : ce que la chute t'apprend sur les choix de vie**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.5- Ramener la respiration du SUP dans tes journées chargées**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.6- Construire des “routines d'équilibre” en dehors de l'eau**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.7- Utiliser le SUP comme rappel dans ta vie de tous les jours**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 14 : Créer son rituel personnel d'équilibre**

### **14.2- Clarifier ton point de départ : ta vie, pas une vie idéale**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.3- Les quatre briques d'un rituel d'équilibre**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.4- Brique 1 : Trouver ta fréquence réaliste (et pas idéale)**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.5- Brique 2 : Organiser tes types de séances**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.6- Brique 3 : Intégrer des exercices mentaux sans te compliquer la vie**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.7- Brique 4 : Installer des moments de respiration qui te suivent partout**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.8- Assembler ton rituel de base : une structure simple**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.9- Ajuster selon ton énergie du jour sans casser le rituel**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.10- Tenir compte des saisons et des conditions**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.11- Connecter ton rituel SUP à ta vie quotidienne**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.12- Créer un petit protocole personnel avant et après séance**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.13- Doubler ton rituel SUP par un mini-rituel à la maison**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.14- Suivre ta progression sans te mettre la pression**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.15- Ton rituel, ta signature**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 15 : Dessiner sa progression sur le long terme**

### **15.2- Les grandes étapes de progression : du débutant au pratiquant autonome**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.3- Comprendre les plateaux : pourquoi tu as l'impression de ne plus avancer**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.4- Repérer où tu en es : des critères concrets, pas des fantasmes**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.5- Construire ton plan de progression sur un an**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.6- Adapter ta pratique aux saisons de l'année... et aux saisons de ta vie**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.7- Gérer les moments de doute, de lassitude et les retours en arrière**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.8- Rester exigeant... sans violence envers toi-même**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.9- Mettre en place un mini-bilan régulier : 10 minutes pour voir le chemin parcouru**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.10- Laisser la porte ouverte : ton SUP d'aujourd'hui n'est pas celui de dans 10 ans**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.