

Dunkerque

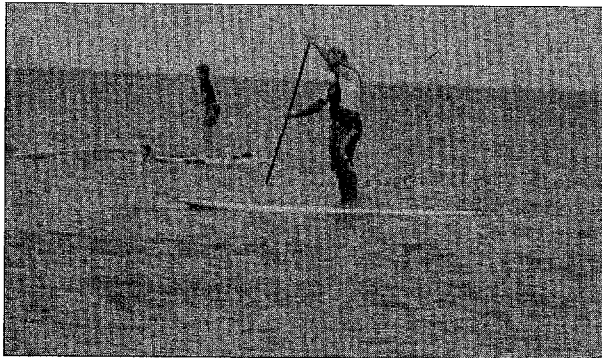
Le stand up paddle board débarque à Dunkerque

Un cours de gym... les embruns en plus

Quel est le point commun entre Dunkerque et Hawaï ? Le stand up paddle board bien sûr, une discipline à découvrir durant cette semaine fun. Une large planche qui avance à la force de la pagaie. Glisse garantie

Depuis quelque temps, on peut apercevoir sur la Mer du Nord, comme sur l'océan Pacifique des sportifs qui essaient de marcher sur l'eau, et avec un peu de chance ils y arrivent. A l'aide d'une large planche, armé d'une pagaie, l'objectif est de glisser sur l'eau. Le stand up paddle. Sport en voie de vulgarisation, il est nommé maintenant en France par les initiateurs SUP plus facile à prononcer.

Sport qui se pratiquait dans les années 50 du côté d'Oahu/Hawaï, il a été remis au goût du jour et modernisé par Laird Hamilton, capable de dompter du bout de sa planche celle que l'on nomme la vague géante, la plus grosse du globe, culminant parfois à plus de vingt-cinq mètres. Prendre la vague debout, à la pagaie, c'est la dernière folie sur l'eau. Chacun peut pratiquer le SUP à son niveau, de la balade sur eau calme, aux figures acrobatiques sur mer déchaînée. On peut même l'envisager comme moyen de transport d'un



Voici le stand up paddle.

point à une autre. Laird Hamilton, toujours lui, a essayé de relier Malibu à la statue de la Liberté, en commençant par cent quinze miles de SUP, puis le reste à vélo. Escapade finalement avortée à cause d'un accident...

Qui de mieux placé qu'un enfant du pays, barbotant dans la Mer du Nord depuis sa naissance pouvait introduire le SUP dans le nord de la France. Cyril Coste l'a fait. Vivant la moitié de l'année à Hawaï, l'autre à Dunkerque, champion de kite-surf, il propose aux dunkerquois des sta-

ges d'initiation à cette discipline. Les cours ont lieu toute l'année, avec prêt de planche et de matériel (combinaison, pagaie...) au tarif de trente-cinq euros pour une heure de cours plus une heure de location. Une fois le matériel dompté, le matériel est ouvert à la location au tarif de vingt-cinq euros pour trois heures. Pour acquérir sa planche, les prix s'échelonnent de six cents à mille cinq cents euros. Les effets du SUP : aussi efficace qu'un cours de cardio combiné à une séance de gym complète, les embruns en plus, on fait une séance de jogging des mers. Le stand up paddle renforce les muscles du dos, des épaules, sculpte les fessiers, tonifie les jambes, dessine la taille. Tout cela sans s'en apercevoir, au grand air, sur la mer et en bronçant si le soleil se met de la partie.

■ Pour en savoir plus : Triple-C, 42 avenue Faidherbe, 59240 Dunkerque 03 28 26 88 76
Une toute nouvelle revue : SUP Wind
Un site : www.supfrance.com

S. D.

La semaine fun

■ Après la semaine famille qui s'est tenue du 25 juillet au 2 août, place à la semaine fun. Dans le cadre du championnat du monde de kitesurf qui se déroulera du 10 au 19 août (voir en page sports), l'office de tourisme organise cet événement. Cette semaine est réservée aux dunkerquois et aux touristes qui ont envie de s'amuser, comme Sabine L'Hermet, directrice de l'office de tourisme. Amis de la mer, de la danse ou des balades, tout le monde trouvera chaussure à son pied.

■ Renseignements : Contacter l'office de tourisme Centre Ville le Beffroi - tel 03 28 66 79 71
Office de Tourisme Plage tel 03 28 58 10 10

E.F.