La Dordogne intégrale en Stand Up Paddle

www.vallee-dordogne.com/agenda/course-extreme-canoe-kayak-dordogne-integrale/stand-up-paddle

Course hors norme de par son format, La Dordogne Intégrale a aussi voulu marquer sa différence en limitant au maximum les contraintes et en laissant une liberté maximale aux participants. Pas de jauge et une seule règle : avoir une pagaie !

C'est dans ce cadre que les premiers Stand Up Paddle (SUP) ont fait leur apparition en 2015. Un certain doute entourait les trois précurseurs, mais il a été vite dissipé ! Premier vainqueur de la DI en SUP, Florent Dode récidivait en 2016 avec un temps qui ne laissait plus la place aux questions : 9 h 50 … et un paquet de kayaks derrière lui ! En 2017, il bat son propre record : 9h45'08 !!! On était passé de 3 pionniers à 25 amoureux du SUP, dont 23 allaient rallier l'arrivée, 130 km plus bas.

Et comme nos pionniers étaient de supers VIP, on a vite parlé de notre Dordogne Intégrale aux 4 coins de l'Europe. C'est comme cela que la Dordogne Intégrale va intégrer dès 2017 les « Sup Master Series », sorte de coupe du monde SUP longue distance (10 épreuves sur les 5 continents) ; avec cerise sur le gâteau, l'honneur d'être la première levée de la « Triple Crown », un challenge qui réunit les 3 courses SUP les plus déjantées de la planète (la DI le 12 Mai, les « Spain 24 h SUP » le 5 Juillet, et la « 11 City Tour » du 11 au 18 Septembre aux Pays-Bas).

Pour les plus indécis… ou moins courageux !, la DI peut toujours se faire en relais, ou en SUP 2 places ou plus (toujours cette liberté à laquelle on tient tant !).

Les conseils de Florent Dode

Pour les autres, voilà les conseils expert de Flo Dode, 2 fois vainqueur de la DI et aussi de la « 11 City Tour » 2016 (220 km non stop), un des meilleurs au monde en longue distance SUP :

« La descente de la Dordogne en Sup ne demande pas niveau technique très important mais un minimum de condition physique pour pouvoir la terminer. Cela nécessite en amont un travail de foncier (être au moins capable de ramer 3h sans s'arrêter), car il y a des ravitaillements environ tous les 20km ce qui permet de se dégourdir les jambes et de bien s'alimenter.
Les parties les plus techniques sont au niveau des 2 rapides entre Argentat et Beaulieu, mais les passages ne sont pas longs ; donc si l'on rentre bien dans l'axe cela ne pose aucun souci.
Pour le reste de la descente, je dirais qu'il faut trouver son rythme de croisière et surtout bien s'alimenter!
Une belle descente qui est à la portée de tous avec un peu d'entraînement !

Question matériel :

- **La planche :** utiliser une planche sur laquelle on a l'habitude de ramer. Prendre

plutôt une 14 pieds voir plus qu'une 12'6. Et pour ce qui est de la largeur mieux vaut privilégier le confort que la vitesse sur plus de 10h de rame :)
Carbone et autres : pas de soucis de casse !

- **L'aileron :** si le niveau d'eau est suffisant comme les autres années, cela ne pose aucun problème si vous ne faite pas d'erreur de trajectoires sur les 2 passages rapides. Pour les plus sceptique prendre un aileron légèrement plus court.
- **Vêtement** : l'eau n'est pas tropicale, donc prévoir au moins sur les 30 premiers km un néoprène ou une combinaison sèche en cas de chute sur les rapides sinon pour le reste du parcours, surtout si il fait chaud, le short et lycra sont suffisants.
- **Autres :** crème solaire, casquettes, camel back avec quelques poches pour mettre de quoi grignoter entre les ravitaillements, leash... Et surtout prévoir la quille de rouge pour l'arrivée :)

À bientôt !
Flo »