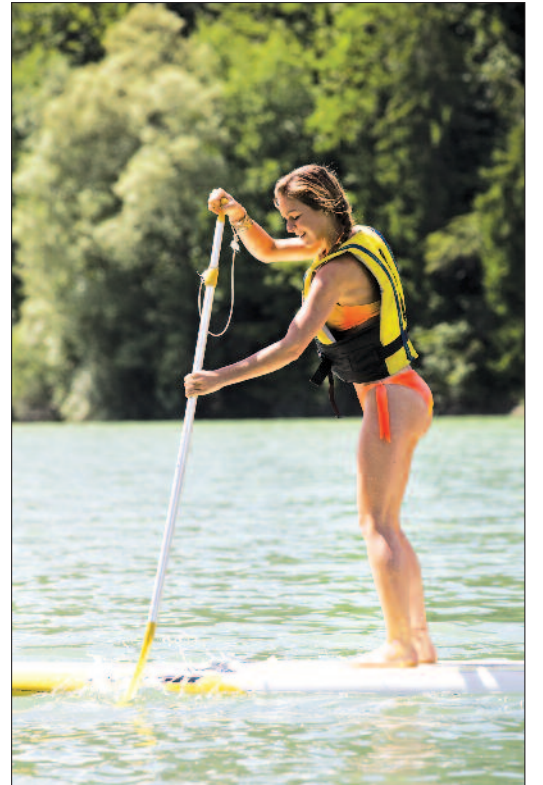




Le lac, les pieds sur l'eau



Membre de Gruyère Paddle, Martin dispense les techniques de base à Loïse qui pourra bientôt marcher sur l'eau. Accessible à tout un chacun, le stand up paddle représente un moyen privilégié pour découvrir le lac de La Gruyère. PHOTOS CHLOÉ LAMBERT

LAC DE LA GRUYÈRE. Durant l'été, *La Gruyère* visite la Suisse romande en sept étapes et autant de moyens de transport. Cinquième volet sur le lac de la Gruyère, debout sur une planche, pagaie à la main.

YANN GUERCHANK

Certains disent qu'on pratiquait déjà le stand up paddle au premier siècle de notre ère. Qu'un précurseur barbu naviguait sur le lac de Tibériade comme on marche sur l'eau. Deux mille ans plus tard, ils sont nombreux à jouer les Jésus de Nazareth sur le lac de la Gruyère. En réalité, la discipline ne nous vient pas de Galilée, mais

d'Hawaï (*lire ci-dessous*). Et depuis quelques années, elle a le vent en poupe.

«On s'y est mis il y a quatre ans, explique Dominique Chardonnens, coresponsable de Gruyère Paddle. Je pense que c'est une mode... mais depuis le temps que je le dis!» Affairé tout l'été à son centre de location près du port de La Roche, le Broyard constate même que le paddle connaît un succès plus rapide que le kayak. Pour les entreprises spécialisées dans le surf, c'est une alternative juteuse. Le paddle se pratique non seulement en mer, mais aussi sur le lac et en rivière. Surtout, pas besoin d'être un champion californien pour en faire.

Explorer le lac debout

Les pieds sur le rivage, on se demande d'abord quel peut être l'intérêt de se trouver ainsi perché sur un surf qui rencontre pour



“Le lac de la Gruyère a un côté grande rivière sauvage. On peut naviguer le long des rives et se retrouver dans des endroits isolés en pleine nature.” DOMINIQUE CHARDONNENS

seule vague les brefs remous d'une eau douce et docile. Tant qu'à se balader paisiblement autant le faire assis dans un kayak. C'est que, debout sur un paddle, on ne se prête pas tant à l'agitation sportive qu'à la méditation.

«En kayak, on se sent plus écrasé. Là, on a l'impression de faire partie intégrante du paysage.» Genevoise de 41 ans, Jasmine a découvert le lac de la Gruyère en même temps que le paddle. Depuis, elle y campe régulièrement avec ses enfants.

«Au petit matin, je fais du yoga sur ma planche au milieu du lac. C'est le bonheur!»

Le bassin gruérien se prête parfaitement au stand up paddle: «Il a un côté grande rivière sauvage, décrit Dominique Chardonnens. Sur le lac de Neuchâtel, on a l'impression de pas voir le bout. Ici, on peut naviguer le long des rives et se retrouver dans des endroits isolés en pleine nature.»

En partant, depuis les locaux de Gruyère Paddle (1), de nom-

breux itinéraires sont possibles. On peut prendre au sud, jouer les Robinson sur l'île aux oiseaux (5) avant de poursuivre jusqu'au pont de Corbières (6) ou plus loin encore. On peut également se diriger au nord. Faire halte sur l'île d'Ogoz (2), frôler les falaises (3), admirer la tête d'éléphant sculptée dans la roche et finir par aller toucher du bout des doigts le barrage de Rossens (4).

Le coup de pagaie vient vite. Aussi vite que remonte des profondeurs un étrange sentiment. La journaliste Florence Gaillard l'a joliment résumé dans une interprétation toute rousseauiste (*Le Temps* du 2 août): «Si l'homme est un bon sauvage que la société corrompt, épuise et rend agressif, remettez-le sur sa planche de pêcheur en pagne, sur une eau de matin du monde, il retrouve illico le sourire et l'innocence.» ■

Discipline remise au goût du jour

Forme de glisse ancestrale, ancêtre du surf pratiqué par les peuples polynésiens, le stand up paddle est ressuscité à plusieurs reprises, sous différentes formes. Dans les années 1940, le champion de natation et surfeur hawaïen Duke Kahanamoku réhabilite cette longue et large planche sur laquelle on monte muni d'une pagaie. Dans les années 1960, le paddle devient un instrument privilégié pour l'enseignement du surf. Les «beach boys» de Waikiki s'en servent pour donner des cours et prendre des photos de leurs élèves.

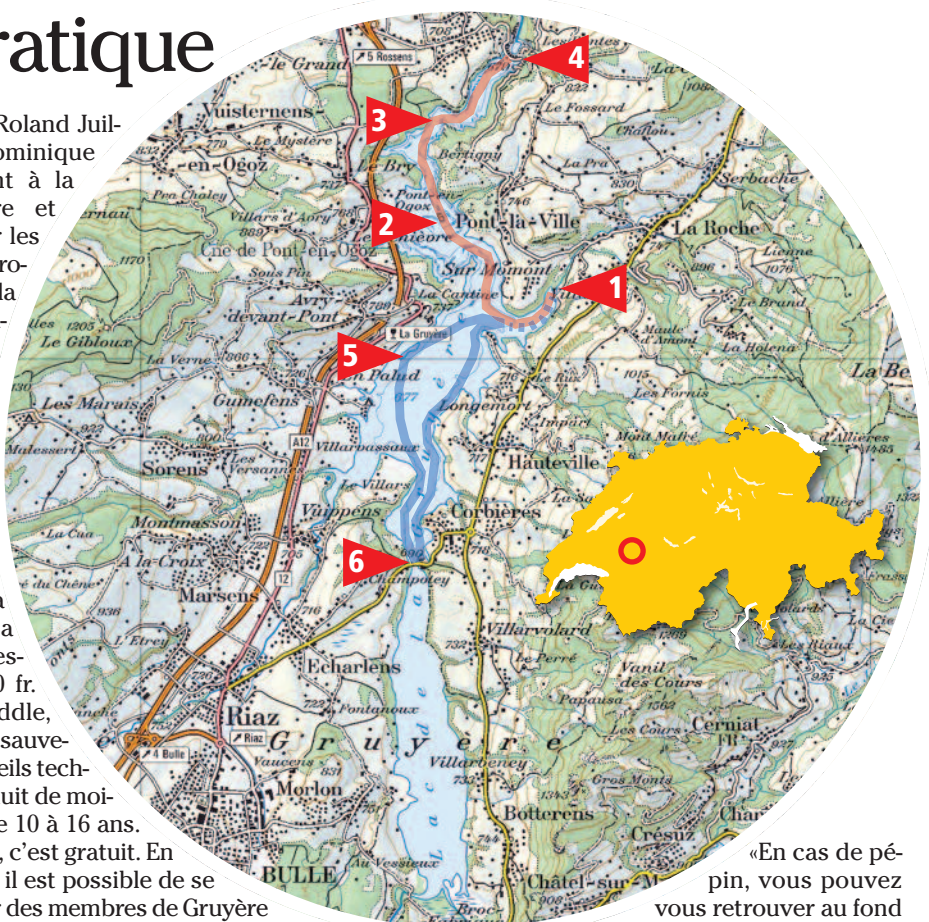
La discipline connaît une nouvelle gloire au début des années 2000 grâce à la légende du surf de grosses vagues Laird Hamilton. Le *free surfer* américain s'est mis à l'utiliser pour aller chercher au large des tubes massifs. Depuis, on préfère partir à la rencontre des vagues géantes en jet ski, mais le stand up paddle n'en connaît pas moins un succès planétaire. On le retrouve sur tous les points d'eau du globe, du Pacifique à l'Atlantique, en passant par le lac de la Gruyère. YG



Côté pratique

Location. Associés à Roland Juillerat, Daniel et Dominique Chardonnens dirigent à la fois Kayak Aventure et Gruyère Paddle. Pour les deux disciplines, ils proposent du matériel à la vente dans leur magasin au Mouret, tandis qu'ils louent le nécessaire au club house du Canoë Club Fribourg. Situé entre le terrain de football de La Roche et le restaurant l'Unique, le centre de location propose des tarifs à la demi-journée ou à la journée. Comptez respectivement 40 et 60 fr. pour un stand up paddle, avec pagaie et gilet de sauvetage ainsi que les conseils techniques. Le prix est réduit de moitié pour les enfants de 10 à 16 ans. En dessous de dix ans, c'est gratuit. En s'y prenant à l'avance il est possible de se faire accompagner par des membres de Gruyère Paddle.

Sécurité. «En louant un paddle, le client s'engage par écrit à mettre le gilet de sauvetage», insiste Dominique Chardonnens. Il doit bien admettre pourtant qu'un grand nombre de pratiquants ne le revêtent pas une fois sur le lac. Sur les magazines, c'est presque toujours des éphèbes ou des naïades en petite tenue que l'on voit sur les planches. Mais mieux vaut y réfléchir à deux fois:



«En cas de pépin, vous pouvez vous retrouver au fond de l'eau en quelques secondes», prévient Dominique Chardonnens.

Durée et trajet. Le paddle sur le lac de La Gruyère est un sport de glisse lente. Il est possible de faire tout le lac, mais cela prend du temps. Par exemple, il faut bien compter quarante minutes pour se rendre du centre de location jusqu'à l'île d'Ogoz. YG

Plus d'infos sur www.gruyerepaddle.ch