

[Accueil](#) | [Savoirs](#) | [Voyages](#) | [Activités en Suisse: Au fil de l'eau en paddle](#)

Abo **Activités en Suisse**

Au fil de l'eau en paddle

Laissez-vous emporter par la vague montante du stand up paddle ou SUP ! Que vous optiez pour un paisible lac, les méandres d'une rivière ou les eaux majestueuses du Léman, le SUP vous convie à une douce balade aquatique.

Isabelle Jaccaud /Travelcontent

Publié aujourd'hui à 12h00



Avez-vous déjà essayé? Vous pouvez désormais offrir des articles Abo à vos proches.



Faire du stand up paddle avec les vignobles de Lavaux en arrière-plan.

SUISSE TOURISME

Avant de partir sur l'eau, quelques règles d'or s'appliquent, que vous soyez novice ou adepte aguerri :

- Portez une tenue adaptée à l'eau, ainsi qu'un gilet de sauvetage.
- Consultez les prévisions météo, en particulier dans les zones exposées aux vents.
- Respectez l'environnement en évitant de perturber la faune et la flore et ramassez vos déchets.

1

Au pied du Lavaux



SUISSE TOURISME

Sur la Riviera

Si vos enfants ont raté les camps d'été organisés par Swisspaddle [↗](#), il reste la possibilité de suivre un cours ou d'organiser un anniversaire avec initiation, dès 7 ans. Au programme, stand up paddle, divers challenges avec encadrement d'instruc-

teurs et sauveteurs, puis place au gâteau et aux cadeaux. La fête sera belle ! Pour les adultes, la vue unique sur le vignoble de Lavaux est à elle seule un présent à apprécier. L'école Swisspaddle à ses quartiers à la piscine de Vevey.

2

Face au Jet d'eau



GENÈVE TOURISME/GAUVIN LAPETOLE

Genève

Pour se sentir en vacances, direction les tropiques, ou plutôt le Tropical Corner , dans la Rade de Genève. Là, on y loue un paddle pour un rendez-vous en tête-à-tête avec le Jet d'eau. Alternative pour les plus blasés : le yoga paddle, pour cumuler deux expériences dans un lieu spectaculaire. Ou encore le polo paddle : deux équipes s'affrontent avec un ballon, des buts flottants et des pagaies adaptées.

Après l'action, la terrasse offre des emplacements pour parfaire son bronzage ou boire un cocktail sous les palmiers.

3

À l'abordage



PASCAL GERTSCHEN

Lac de la Gruyère FR

Le lac de la Gruyère va vite devenir un terrain de jeux pour petits et grands. Pour se lancer à l'abordage de l'île d'Ogoz et grimper dans les tours en ruines ou admirer la chapelle, on profite de louer un paddle ou même sa version géante, le big paddle, qui se partage à plusieurs : fous rires assurés ! Départ de La Roche, où Kayak Aven-

ture propose diverses locations de kayak, canoë et paddle. Les 26 et 27 août aura lieu le Slow-Surf, un week-end avec une course, une balade, la Paddle Music Night et des foodtrucks, au point de location de La Roche.

4

Bucolique



SUISSE TOURISME

Brienzen et Thoun

Pourquoi ne pas mêler activité sportive et tourisme ? Cap sur les lacs de Thoun ou de Brienzen, petits bijoux sertis entre les Alpes au cœur de l'Oberland bernois. Les offices du tourisme d'Interlaken ou de Thoun fourniront les adresses des nombreux prestataires organisant des cours de SUP ou louant des paddles. C'est l'occasion d'apprécier le panorama sur l'Eiger, le Mönch et la Jungfrau depuis les eaux

turquoise des deux lacs, ou de s'amuser sur les vagues au passage d'un bateau à vapeur historique.

Deux parcours ont les faveurs des amateurs de SUP : sur le lac de Thoune, de Gwatt à Leissingen ; et sur le lac de Brienz, de Bönigen aux falaises d'Iseltwald ou, autre itinéraire possible, d'Iseltwald aux chutes de Giessbach. Des sites magnifiques et, en bonus, l'accès par l'eau vous permet d'éviter les bouchons sur la route !

5

Carte postale



FABIAN GATTLEN

Silvaplana GR

La région des lacs d'Engadine est une destination appréciée par les amateurs de sports nautiques. Silvaplana [↗](#) est peut-être l'un des plus beaux spots de stand up paddle de Suisse. Mais il faut se lever tôt pour pagayer le matin sur le lac, avant que le vent de la Maloja ne se lève vers midi attirant les amateurs de windsurf et de kitesurf pour profiter des courants thermiques et de la houle.

Le matin, le lac de montagne est lisse comme un miroir si bien que l'on peut parfois y admirer le reflet de la montagne locale, le Corvatsch. Les eaux bleues offrent des conditions idéales pour le SUP, que vous soyez débutant ou expérimenté. L'école de sports nautiques Swiss Kite Surf [↗](#) propose des planches en location dès 9 h le matin ainsi que des cours.

Vous avez trouvé une erreur? [Merci de nous la signaler.](#)

0 commentaires