

PUMP TSÜRI

# Comment j'enseigne le pumpfoil

*Pas d'ambitions, pas d'attentes.*

Zeno Davatz — enseigne le pumpfoil aux enfants et aux adultes à Zurich depuis 2020

<https://pump.zuerich>

<https://www.instagram.com/zdavatz/>

Version : 15.08.2026 · Ce guide se lit une fois — ensuite va regarder les vidéos et pumper.

## 1. Les trois choses que je dis toujours

*« Premièrement : pas d'attentes. Deuxièmement : pas d'ambition. Et troisièmement — celle-ci est pour les adultes — c'est comme une thérapie de couple. Tu ne peux pas dire à ta femme ou à ton mari quoi faire. Tu ne peux travailler que sur toi-même. Donc tu ne peux pas dire à la planche ce qu'elle doit faire. »*

— Up On Foil, Ep. 11 (podcast, 03.12.2024)

Le pumpfoil demande plusieurs centaines de départs — 300 à 600 pour la plupart des gens. Si aucun départ ne compte comme un échec, tu ne peux pas échouer : chaque saut n'est que la répétition suivante, et les répétitions sont le sport. Chacun apprend à son propre rythme. La première chose que je demande à un nouvel élève est donc : quels sports as-tu pratiqués enfant ? Skateboard, gymnastique, danse — un sport d'équilibre ? Ton passé sportif, ta taille, ton poids et ta résistance dessinent ta courbe personnelle. Te comparer aux autres, c'est exactement l'attente que nous avons laissée à la maison.

## 2. Pourquoi ce sport

Pas de moteur — seulement ton corps. Pas besoin de vent, de vagues ni de bateau : la Suisse compte 1500 lacs, et il ne te faut qu'une planche, un foil et un ponton. Pluie, neige, soleil — il n'y a pas d'excuse. Et c'est un sport thérapeutique, comme un traitement naturel du TDAH :

*« Tu as un problème dans ton couple, avec tes enfants, avec certains profs — ou tu es simplement stressé par ton travail. Quand tu sautes sur la planche, pendant ces trois, quatre secondes, il te faut un hyperfocus autistique. Il te ramène à l'instant, au moment où tu atterris sur la planche. Tu oublies tout le reste. Tu réinitialises complètement ton cerveau. »*

— Pump Tsüri by Boardtales (interview vidéo)

Dès que tu touches la planche, on ne pense plus — seule la mémoire musculaire travaille. L'hyperfocus qui est un fardeau en classe est un super-pouvoir sur un foil : éduque ton hyperfocus autistique. L'ambition vit dans le futur ; le dockstart n'accepte que les gens pleinement dans le présent.

*« À Zurich, quand il pleut, les gens sont de mauvaise humeur. Comme s'ils étaient en sucre. Tu vas pumper, et ta mauvaise humeur disparaît instantanément. »*

— interview TotalSUP, 27.04.2023

J'ai deux prédictions : le pumpfoil deviendra le nouveau sport national de la Suisse, et bientôt il y aura plus de pumpfoilers en Suisse que de surfeurs à Hawaï.

## 3. La progression : ventre, genoux, pieds

Cette approche s'adresse à la grande masse des débutants — les exceptions viennent à la fin. Je commence avec tous mes débutants sur le ventre, quel que soit leur âge, leur taille, leur poids ou leur talent. Regarde les vidéos (section 7) — elles montrent cela mieux que n'importe quel texte.

1. Le ventre — environ 20 à 100 essais. Sur le ventre, tu es aussi près que possible du centre de gravité du foil : tu vis la sensation pure de glisse avec zéro risque.

2. Les genoux — de nouveau 20 à 100 essais. Pousse avec ta jambe d'appel, pose d'abord l'autre genou sur la planche, puis ramène le second genou — et pompe la planche à genoux.

3. La sensation de glisse. L'élève doit faire entrer la glisse dans ses sens. L'âge joue un rôle décisif : on n'enseigne pas à une personne de 62 ans comme à un enfant de 5 ans — les enfants se relèvent des genoux beaucoup plus tôt.

4. Prêt. Quand l'élève glisse plus de 2 à 5 mètres sur le ventre et sur les genoux, il a la sensation de glisse avec un centre de gravité bas. Il est prêt pour l'étape suivante.

5. Les pieds. Quand l'élève est prêt pour les pieds, on passe aux pieds — mais l'élève doit le vouloir. Quand un enfant dit de lui-même « je veux passer sur mes pieds », il est mentalement prêt ; alors je tiens la planche. Le plus dur dans l'enseignement, c'est de retenir les gens — ils sont comme des chevaux avant le départ. Un détail qui fait la moitié du travail : enseigne sur une planche pas trop grande. Une planche plus petite discipline l'élève — les pieds doivent aller là où ils doivent être, sinon tu descends. Si quelqu'un insiste pour se lever tout de suite et enchaîne chute sur chute, je dis : reviens un pas en arrière, sur le ventre, jusqu'à te sentir en sécurité. Ceux qui comprennent se lèvent plus tôt.

Les exceptions existent toujours. Avec Andri Ragettli et David Hablützel, 3 essais sur le ventre et 3 sur les genoux ont suffi — puis directement sur les pieds. Et avec de jeunes élèves impatients (16 à 25 ans), on peut passer aux pieds plus tôt, s'ils ont un bon équilibre et qu'ils le veulent.

## 4. Les règles au ponton

1. Compte les départs, pas les sessions — prévois 300 à 600. Dis-le à voix haute dès le premier jour.

2. Même spot, même planche, même foil. Un setup familier élimine les variables ; changer de matériel et de spot remet ton progrès à zéro.

3. Stabilisateur dans la position la plus avancée sur le fuselage. Tu veux entrer dans le mouvement de pump — plonger et remonter — pas seulement glisser.

4. L'énergie n'est pas la réponse. Environ 12 à 15 choses doivent être justes en même temps — position des pieds, poids, posture. Les ambitieux se crispent, mettent trop d'énergie et tombent.

5. Laisse ton pouls redescendre entre les essais. De pouls élevé en pouls élevé, il n'y a pas de concentration.

6. Silence pendant un départ. Ne parle jamais à quelqu'un qui démarre — même pas pour l'encourager. Le feedback attend le retour au ponton.

7. Brise le cercle vicieux. Échouer, s'énervier, jurer, taper la planche — ton tempérament prend le dessus et plus rien ne marche. Stop, nage, respire, reset.

Et une fois que tu sais pomper : je fais un pump regular (pied gauche devant), puis un pump goofy (pied droit devant). La suite appartient au rider — travaille tes propres tricks préférés.

## 5. Sécurité

Sur les centaines de personnes à qui j'ai enseigné, j'ai eu un ou deux accidents de coupure — deux adultes avec trop d'ambition et trop d'énergie au départ (l'un d'eux avait bu quelques bières avant). « Pas d'ambitions, pas d'attentes », c'est aussi la règle de sécurité. Avec les

enfants, elle est absolue : un enfant qui se blesse une fois ne revient pas. Et le setup débutant doit flotter le nez en l'air après une chute, pour que la planche soit facile à attraper et douce pour ton dos.

## 6. Le matériel

J'ai enseigné pendant des années sur l'INDIANA 1100 P — un setup complet simple, solide et à prix raisonnable — puis sur le 1190 et le 1396 (voir la vidéo du kneestart de Patrick plus bas). Aujourd'hui, j'enseigne avec le ONIX Pump Starter Pack : aile avant de 1850 cm<sup>2</sup> jusqu'à 75 kg, 2250 cm<sup>2</sup> au-delà. Quel que soit ton choix, choisis une fois et n'en change plus. Un set de départ ne devrait pas coûter plus de 1500 francs, et au début tu n'es pas obligé d'acheter : loue, ou commencez à deux — deux personnes, une planche. Si vous devenez tous les deux accros, chacun achète la sienne. Et le tout premier pas ne coûte rien : parle à ceux qui s'entraînent dehors — approche-toi, demande où ils ont loué le matériel et si tu peux essayer une fois ou deux. C'est comme ça que cette communauté fonctionne.

Les ONIX Pump Starter Packs (1850 / 2250) :

<https://www.onix-foils.com/products/pumpfoil-packs>

## 7. Regarde, ne réfléchis pas avant de partir — Vidéos & Sources

Les vidéos enseignent ce sport mieux que le texte. Commence ici :

Belly, Knee, Feet — la progression, avec de courtes vidéos du kneestart (24.03.2025) :

<https://pump.zuerich/2025/03/24/belly-knee-feet/>

Un kneestart propre : Patrick, rider de 85 kg, sur l'INDIANA 1396 (Instagram, 31.05.2026) :

[https://www.instagram.com/p/DY\\_u6dIMwi9/](https://www.instagram.com/p/DY_u6dIMwi9/)

Pump Tsüri by Boardtales — la scène pumpfoil zurichoise depuis 2020 (vidéo) :

<https://www.youtube.com/watch?v=L5epbkKa8pU>

The Best Way to Learn Pump Foiling w/The Godfather — Up On Foil Ep. 11 (podcast) :

<https://www.youtube.com/watch?v=aRPzhw6CCIk>

Can pump foiling become Switzerland's national sport? — interview (TotalSUP, 27.04.2023) :

[totalsup.com](https://totalsup.com) → [Can pump foiling become Switzerland's national sport?](#)

Schulung — le concept de formation Pump Tsüri et les cours hebdomadaires (du vendredi au dimanche) :

<https://pump.zuerich/schulung/>

Pool Pump Zürich — pump indoor chaque vendredi midi, avec vidéo (SSA Riedtli, eau à 30 °C) :

[pump.zuerich](https://pump.zuerich) → [Pool Pump Zürich every Friday for Lunch](#)

Pumpfoil your ADHD — éduque ton hyperfocus autistique (24.04.2025) :

<https://pump.zuerich/2025/04/24/pumpfoil-your-adhd/>

The therapeutic value of Pumpfoiling/Dockstarting — la valeur thérapeutique (27.06.2023) :

[pump.zuerich](https://pump.zuerich) → [The therapeutic value of Pumpfoiling/Dockstarting](#)

Pumpfoiling is good for you, specially if you are ADHD/ADD (Instagram, 23.04.2025) :

<https://www.instagram.com/p/DizCftbPPra/>

*Souviens-toi : quand tu apprends le pumpfoil — pas d'ambitions, pas d'attentes.*