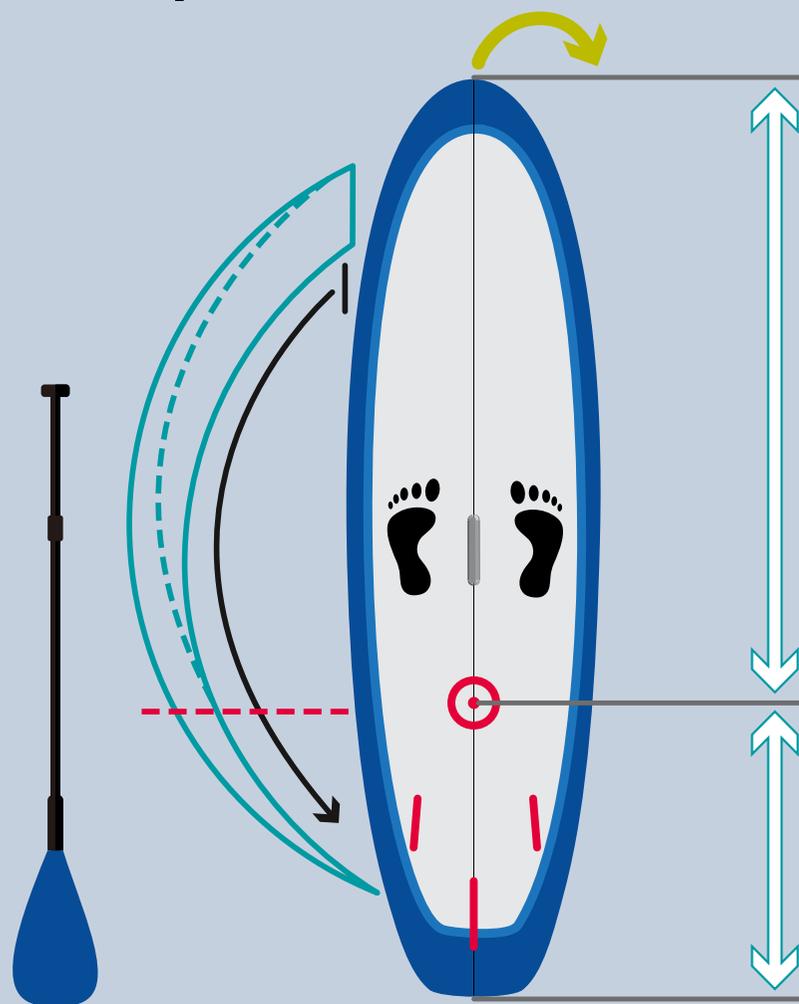


Sweep stroke



|

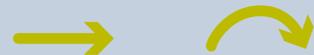
Pale dans l'eau (catch)



Rotation de la pale dans l'eau



Amplitude du mouvement de la pale

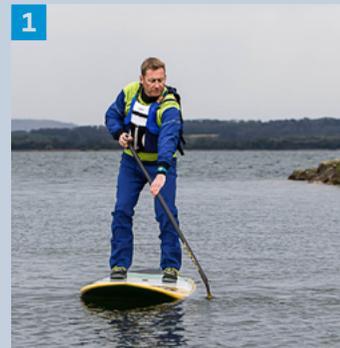


Direction/Changement de direction

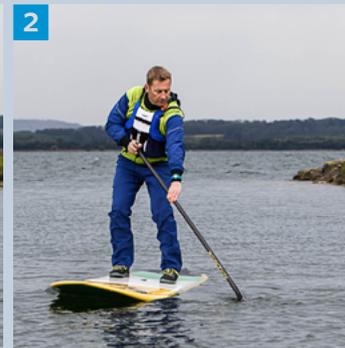


Efficacité du pagayage

1



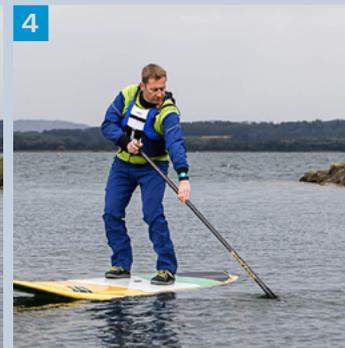
2



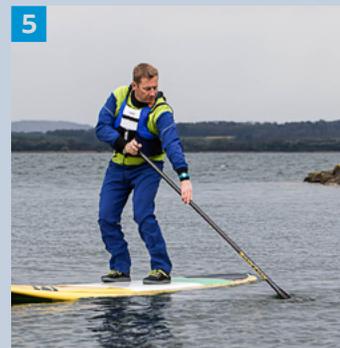
3



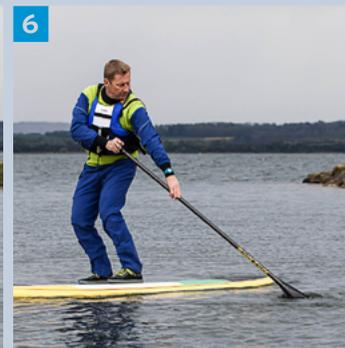
4



5



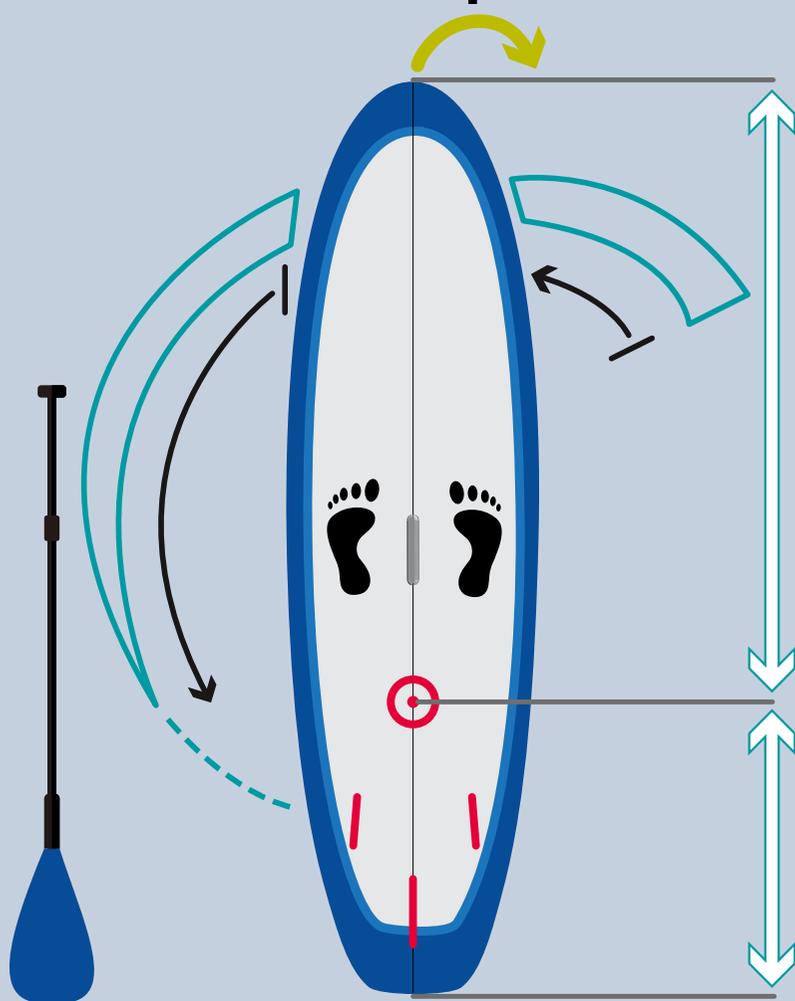
6



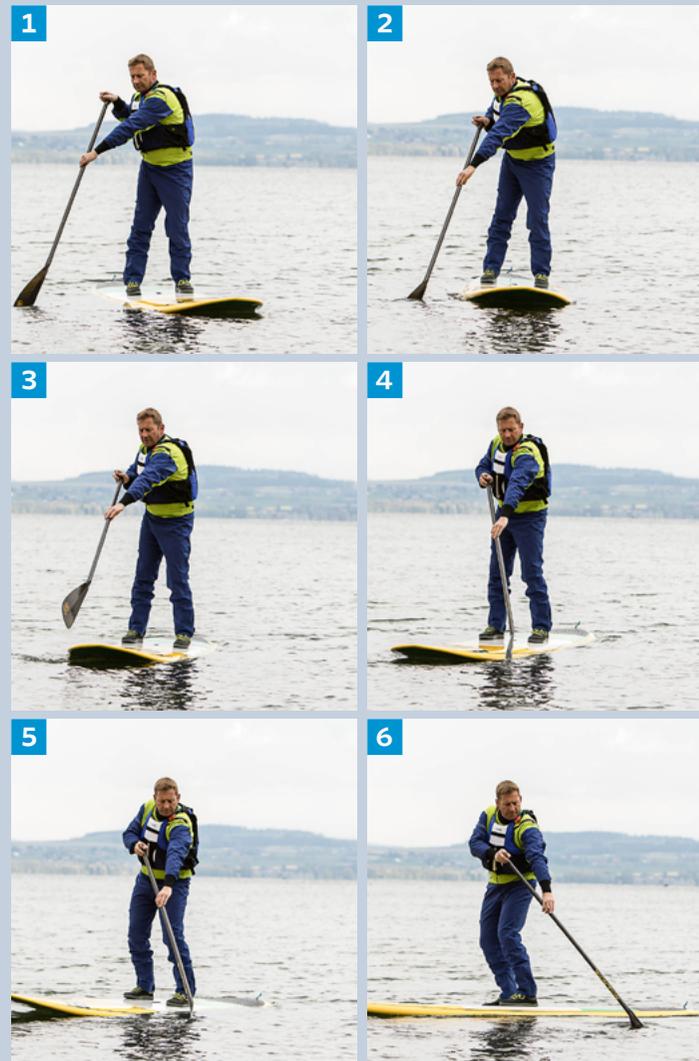
Points-clés

- Abaisser la prise à la hauteur du ventre pour augmenter la portée de la pagaie.
- Déclencher le mouvement de rotation du buste avec les hanches.

Extended sweep stroke



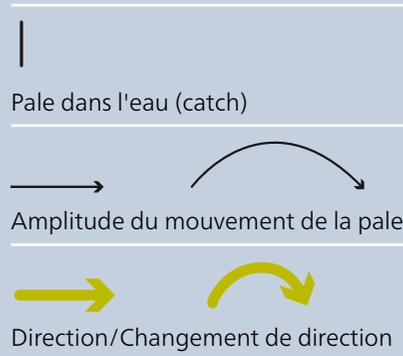
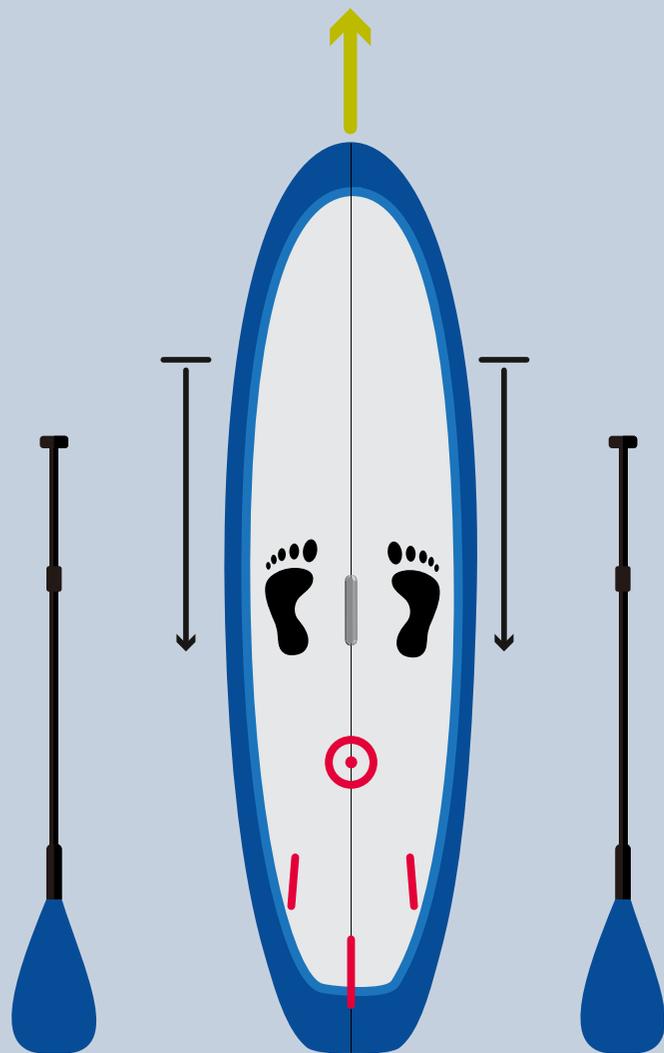
- | Pale dans l'eau (catch)
- Rotation de la pale dans l'eau
- Amplitude du mouvement de la pale
- Direction/Changement de direction
- Efficacité du pagayage



Points-clés

- Plonger la pagaie de l'autre côté avec un écart suffisant par rapport à la planche.
- Pivoter le buste en déclenchant le mouvement à partir des hanches.

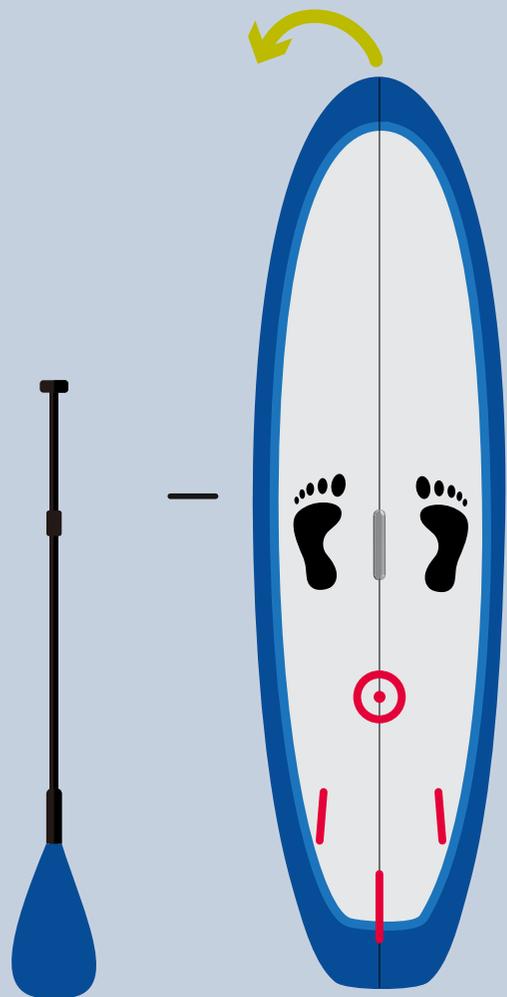
Forward stroke



Points-clés

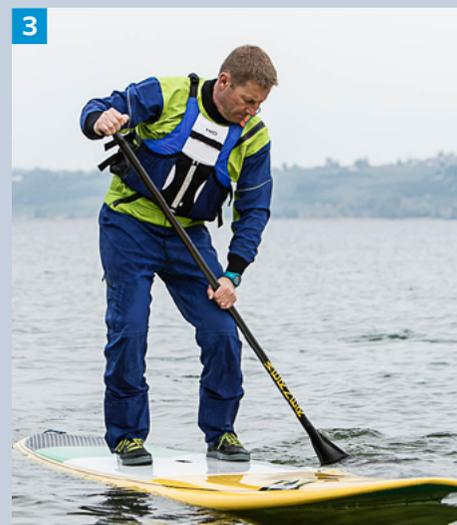
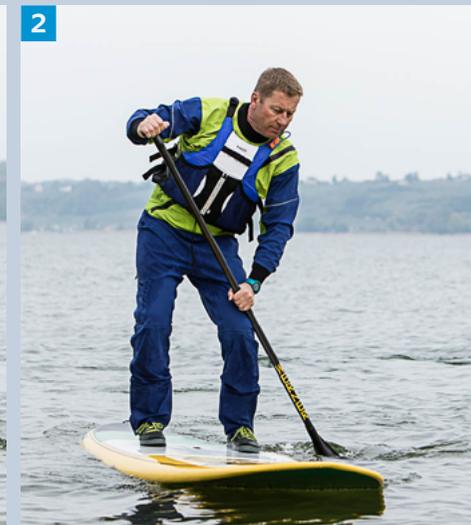
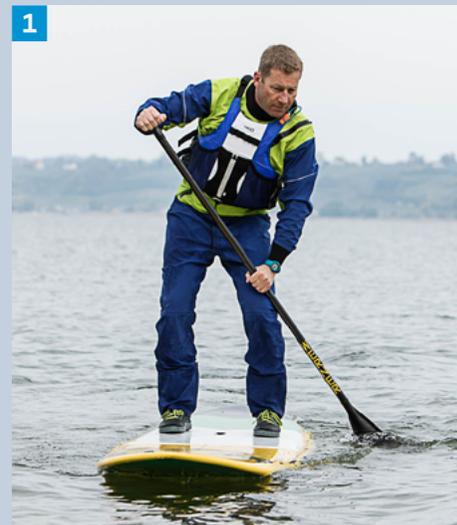
- Plonger la pale le plus loin possible vers l'avant.
- Tendre les bras durant tout le mouvement de pagayage.
- Pivoter le buste en entier.
- Terminer le coup de pagaie juste derrière les talons.

Stop stroke



Pale dans l'eau (catch)

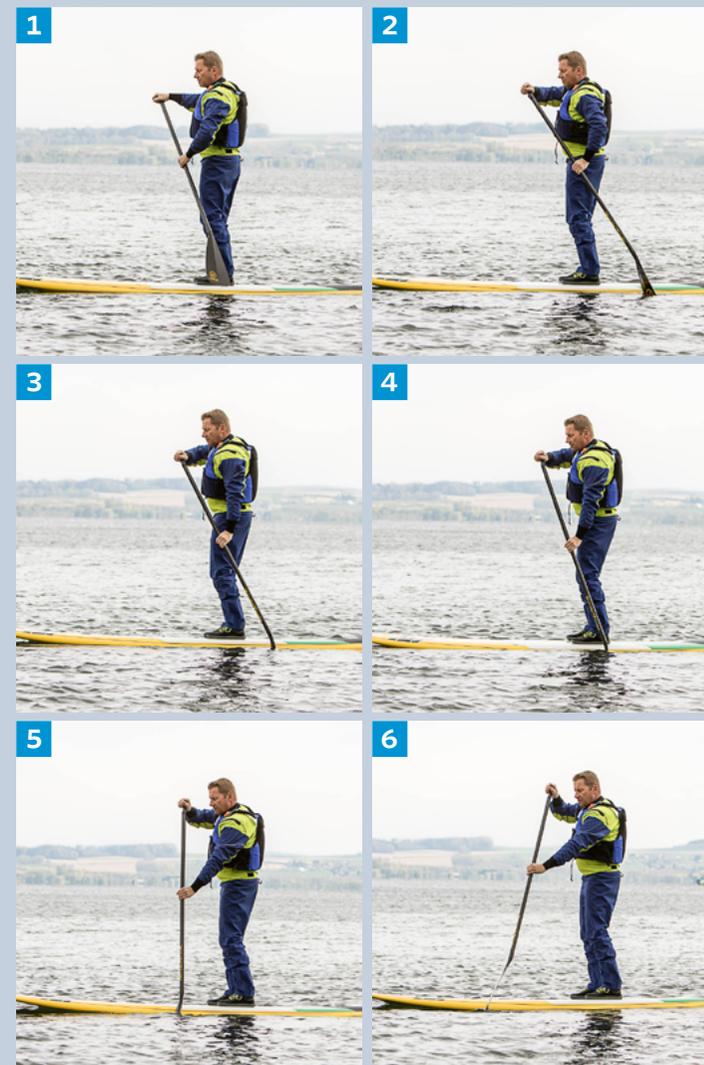
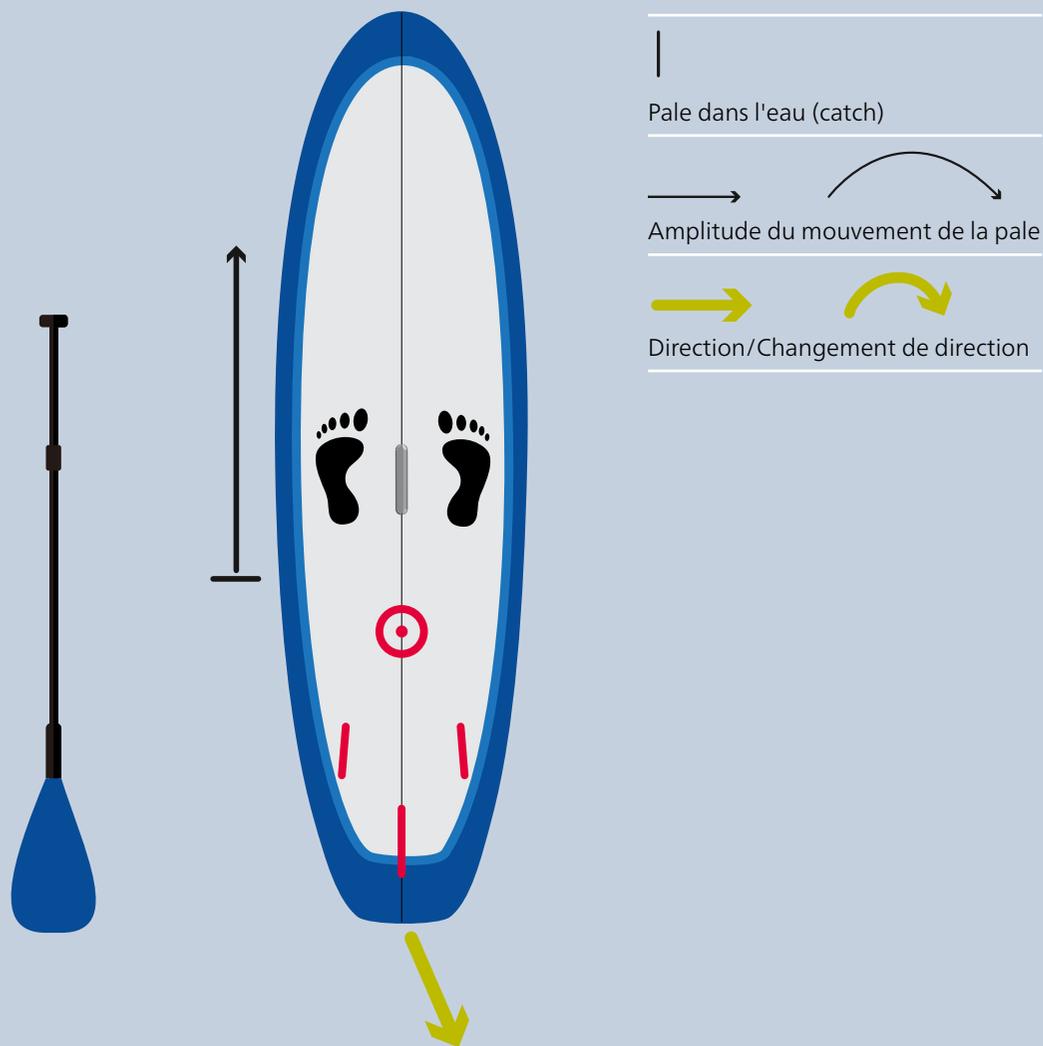
Direction/Changement de direction



Points-clés

- Appuyer la pagaie au-dessus du genou.
- Mobiliser la musculature du tronc.

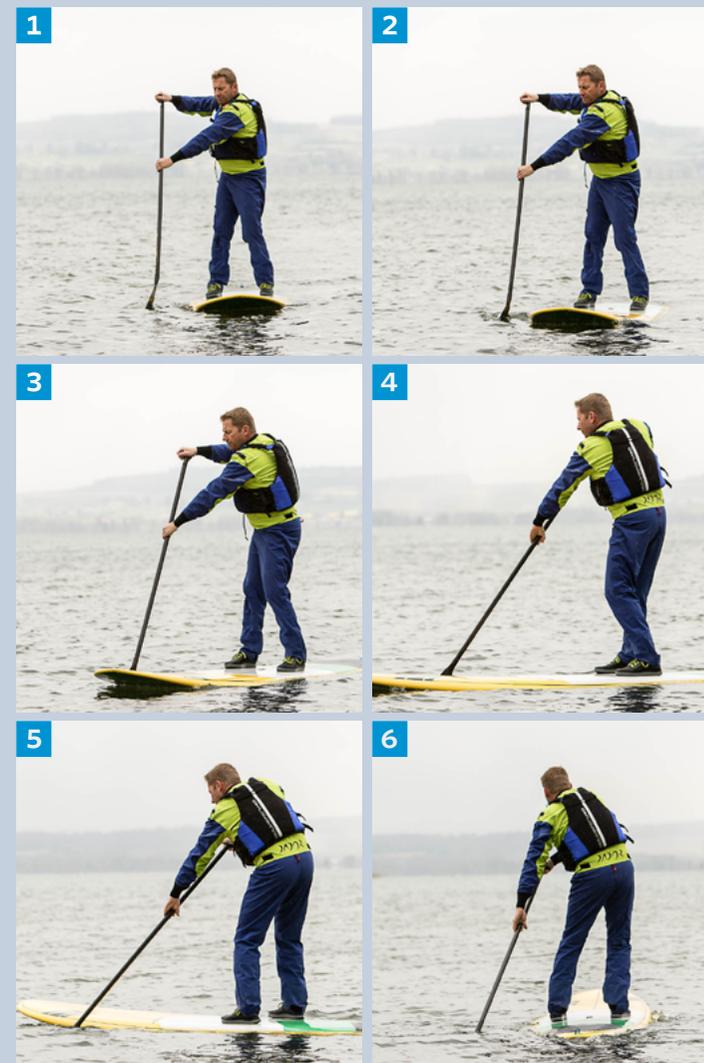
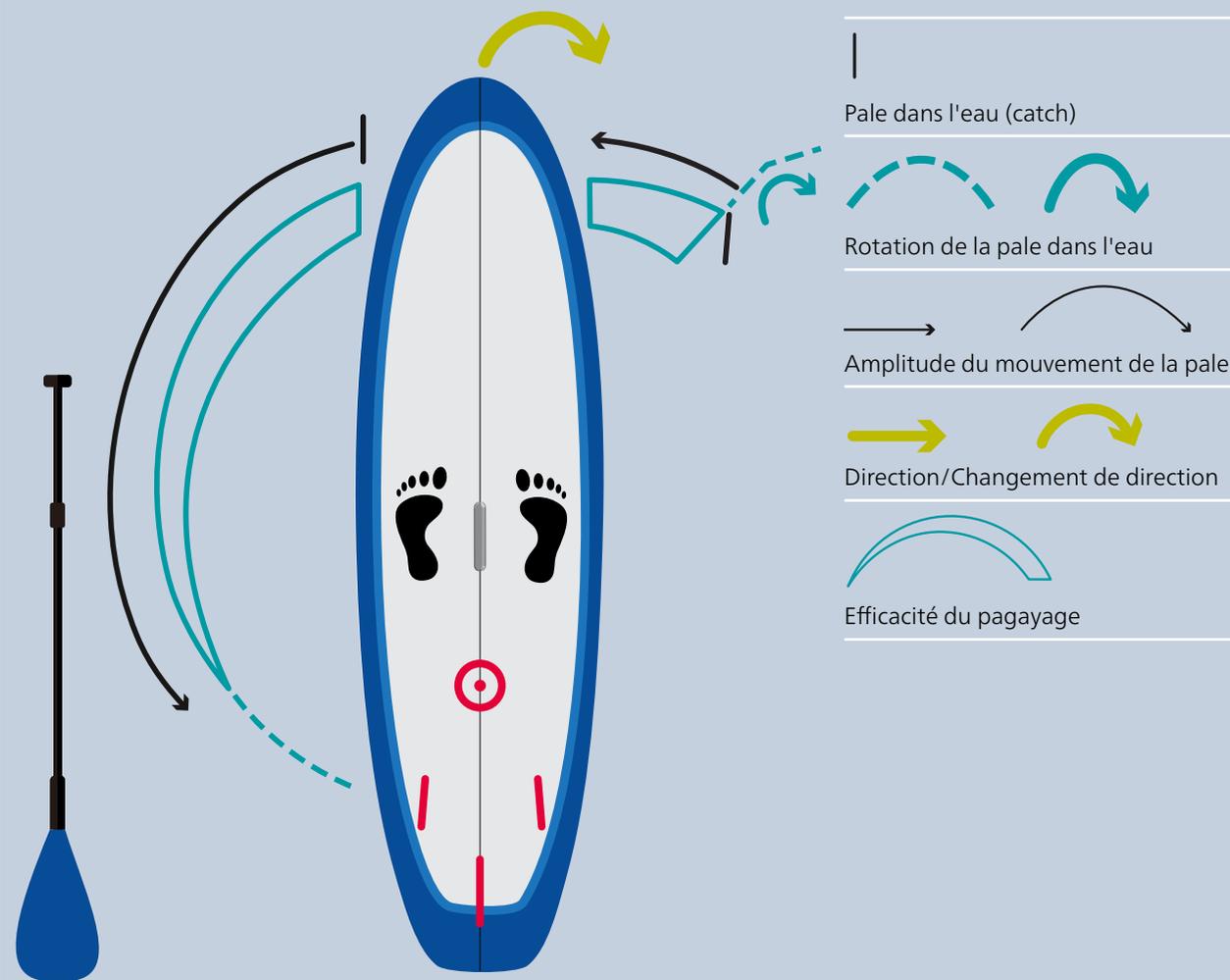
Reverse/Backward stroke



Points-clés

- Tenir la pagaie le plus verticalement possible.
- Effectuer de petits mouvements de pagaie.

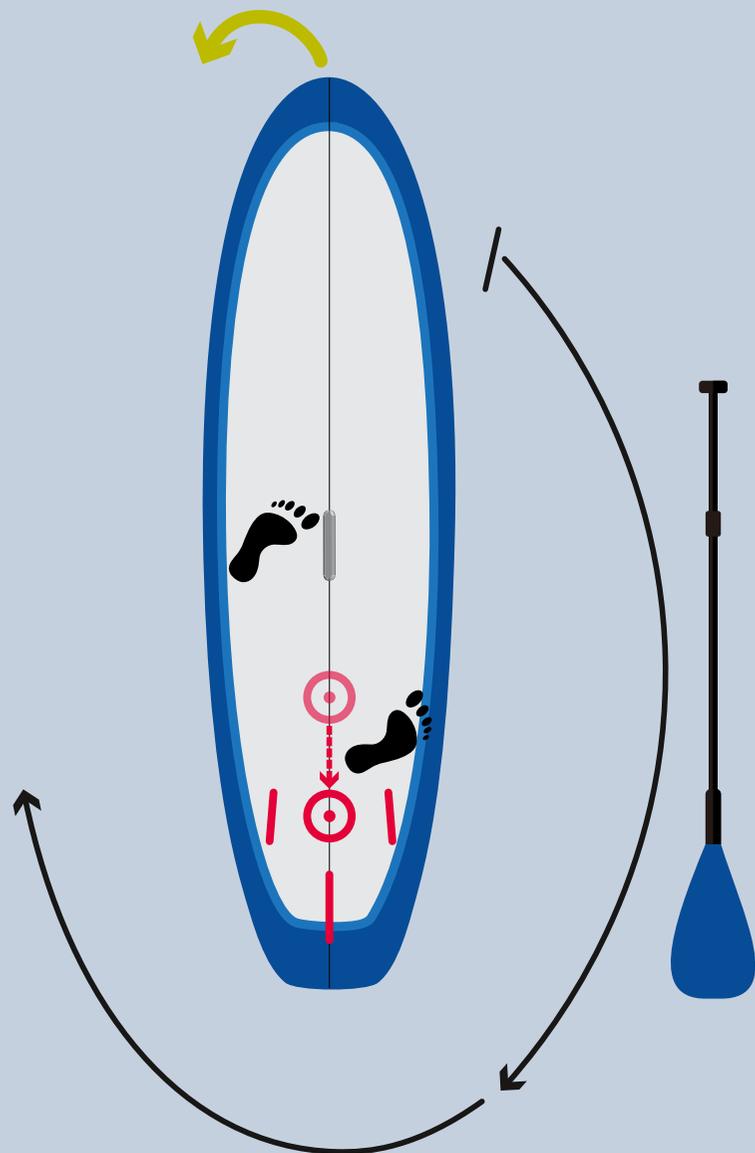
Cross bow turn



Points-clés

- Plonger la pagaie sur le côté opposé et la laisser le plus longtemps possible ancrée.
- Tourner légèrement la pale dans l'eau afin de contenir le courant (pression sur la pale) le plus longtemps possible.

Pivot turn heelside



|
Pale dans l'eau (catch)

→ ↪
Amplitude du mouvement de la pale

→ ↪
Direction/Changement de direction



Points-clés – Changement de pieds pour une rotation à droite

- Déplacer le pied gauche vers le milieu de la planche avec une légère rotation.
- Transférer le poids du corps sur le pied gauche. Le pied droit, libéré, se décale vers l'arrière de la planche.

Points-clés

- Fléchir les genoux, abaisser le centre de gravité.
- Saisir la pagaie plus bas afin d'en augmenter la portée.