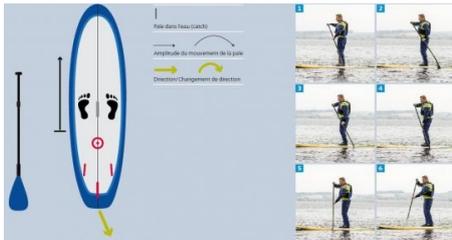


Stand up paddle – Techniques de pagayage: Reverse/Backward stroke (rétropropulsion ou battement arrière)

Cette manœuvre consiste à faire glisser sa planche vers l'arrière pour répondre à certaines situations.



→ [Fiche descriptive: Reverse/Backward stroke](#) (pdf)

La pagaie est piquée dans l'eau juste derrière les pieds et ramenée vers l'avant. La planche glisse ainsi le long de la pagaie en tournant légèrement. Cette déviation est due à l'action de l'aileron dans l'eau.

Points-clés

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

Source: Peter Bigler, Cornelia Galliker, Nadin Herzig, René Lehmann, Alain Luck, Daniel Reinhart, Nicole Reinhart, Daniel Rügsegger