

# Stand up paddle – Plaisir: Tir à la corde

Dans cet exercice sous forme de duel, les pagayeurs doivent aller jusqu'au bout de leurs forces.



Accrocher deux planches en fixant une corde à leur «tail». Au signal, commencer à pagayer.

## Variantes

### plus facile

- A genoux.

### plus difficile

- Debout.

**Remarque:** Attacher éventuellement les deux lanières.

**Matériel:** Corde flottante ou lanières de sécurité (leash)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO