

Stand up paddle – Plaisir: Serpent de mer

Lors d'un anniversaire, d'un mariage, tout le monde s'est déjà probablement laissé entraîner et défilé à la queue leu leu. Et sur une planche de SUP?



En colonne, chacun place le «nose» (pointe avant) de sa planche sur le «tail» (partie arrière) de la planche de devant. Dès que tout le monde est prêt, à genoux, le convoi se met en marche à la force des bras.

Variantes

- Former les plus longues colonnes possibles (tous les participants).
- Si la colonne «se brise», continuer sous forme de course entre les différentes parties.

plus facile

- A genoux.

plus difficile

- Tous debout pour pagayer.

Remarque: Il faut un peu de temps pour installer les planches correctement. A genoux, celui de devant recule sur sa planche pour hisser celle de derrière sur la sienne. La personne de derrière se déplace aussi vers l'arrière pour que sa planche se soulève à l'avant. Dès que toutes les planches se chevauchent, chacun revient sur l'avant de sa planche pour stabiliser l'ensemble.

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