

# Stand up paddle: SUP pour débutants

Cette leçon s'adresse à des néophytes qui n'ont encore jamais mis un pied sur une planche de SUP. Elle leur offre une première expérience ludique tout en introduisant quelques éléments techniques de base. Ceux qui ont déjà tenté l'aventure apprendront quelques ficelles bien utiles.



Photo: River-SUP

## Conditions cadres

- Durée: 90 minutes
- Groupe cible: adolescents et adultes
- Niveau de progression: débutants

## Objectifs d'apprentissage

- Connaître les positions sur la planche
- Appliquer le «forward stroke» (propulsion)
- Appliquer les changements de direction
- Vivre les premières expériences en SUP en toute sécurité et avec plaisir

[Leçon: SUP pour débutants](#) (pdf)

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