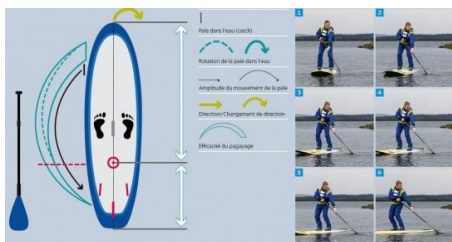


Stand up paddle – Techniques de pagayage: Sweep stroke (coup circulaire)

Afin de diriger correctement la planche dès le départ, il est important d'apprendre à pagayer loin de la planche avec un grand mouvement en arc de cercle, à gauche ou à droite.



→ [Fiche descriptive: Sweep stroke](#) (pdf)

La planche s'éloigne de la pagaie. Pour cela, on plante la pale le plus loin possible vers l'avant et on effectue un grand mouvement semi-circulaire pour l'éloigner du «nose» (pointe avant). Plus le «tail» (partie arrière) de la planche se rapproche de la pagaie vers la fin du mouvement, moins la rotation sera marquée, car la surface de l'aileron contrecarre celle de la pagaie.

Remarque: La vitesse tend à réduire la rotation. On peut alors raccourcir le mouvement semi-circulaire de la pagaie en l'arrêtant juste derrière le corps (ligne rouge pointillée du graphique).

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.

Variantes

- Expérience des contraires/comparaisons: Comment la planche pivote-t-elle le mieux?
 - Effectuer le plus grand demi-cercle possible de l'avant vers l'arrière (pagaie presque horizontale).
 - Effectuer un demi-cercle plus petit de l'avant vers l'arrière (pagaie presque verticale).

plus facile

- Entraîner le «sweep stroke» à l'arrêt au début pour éprouver les différents effets.

plus difficile

- Entraîner le «sweep stroke» en mouvement.

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