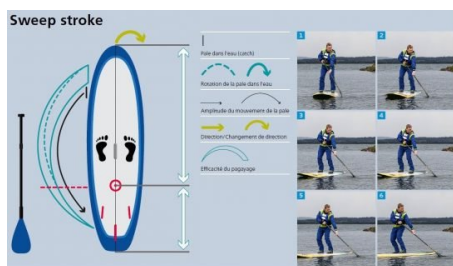


Stand up paddle: Techniques de pagayage

La représentation figurative suivante permet de comprendre plus facilement la technique du stand up paddle: la pagaie est plongée dans l'eau et la planche glisse, en se rapprochant ou s'éloignant de cet ancrage. Le pagayeur la ressort de l'eau lorsqu'elle se trouve à l'arrière de ses pieds.



Fiche descriptive du «sweep stroke»

Techniques	Explications	Déroulement
Sweep stroke	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.	→ Plus d'infos
Extended sweep stroke	Le mouvement est le même que celui décrit plus haut, sauf que la pagaie dessine un demi-cercle en passant devant la planche et non pas latéralement.	→ Plus d'infos
Forward stroke	L'image décrivant l'ancrage de la pagaie est celle qui représente le mieux le mouvement du «forward stroke».	→ Plus d'infos
Stop stroke	Il s'agit ici de freiner rapidement la course de la planche. Suivant la vitesse, la trajectoire nécessaire à l'arrêt peut être très longue.	→ Plus d'infos
Reverse/Backward stroke	Cette manœuvre consiste à faire glisser sa planche vers l'arrière pour répondre à certaines situations.	→ Plus d'infos
Cross bow turn	Der Cross bow turn ist die einfachste Möglichkeit, das Board effizient zu drehen ohne dass man die Fussstellung auf dem Board wechseln muss.	→ Plus d'infos

Pivot turn heelside

Le «cross bow turn» est le moyen le plus simple et le plus efficace de faire tourner la planche sans modifier la position des pieds.

→ [Plus d'infos](#)

→ [Fiches descriptives: Techniques de pagayage](#) (pdf)

Remarque: Dans les séries d'images à télécharger, la pale n'est pas complètement immergée pour faciliter la démonstration. Dans la pratique, il est en revanche indispensable qu'elle le soit.

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