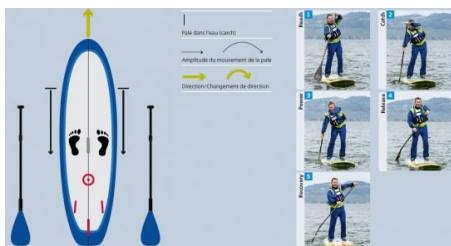


Stand up paddle – Techniques de pagayage: Forward stroke (propulsion)

L'image décrivant l'ancrage de la pagaie est celle qui représente le mieux le mouvement du «forward stroke».



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

Le mouvement de pagaie se décompose en cinq phases:

1. **Reach:** Amener la pagaie (en l'air) le plus loin possible vers l'avant de la planche. Incliner légèrement le haut du corps vers l'avant et tendre les bras. Avancer la hanche côté pagaie.
2. **Catch:** Plonger la pale entière dans l'eau dans un mouvement court et rapide. Amener les bras, toujours tendus, vers le bas et incliner encore un peu le buste.
3. **Power:** Tirer énergiquement sur la pagaie en pivotant le haut du corps et la ramener jusqu'à la hauteur des pieds. Les bras restent tendus et la hanche côté pagaie pivote vers l'arrière.
4. **Release:** Sortir la pagaie de l'eau juste derrière les pieds. Redresser le haut du corps et ramener les bras vers l'avant. Tourner la pale d'un quart de tour (dos de la pale contre la planche).
5. **Recovery:** Ramener la pale vers l'avant juste au-dessus de l'eau. Fléchir légèrement les bras et pivoter la hanche côté pagaie vers l'avant.

Points-clés

- Plonger la pale le plus loin possible vers l'avant.
- Tendre les bras durant tout le mouvement de pagayage.
- Pivoter le buste en entier.
- Terminer le coup de pagaie juste derrière les talons.

Variante

plus facile

Effectuer seulement les trois phases «catch», «power» et «recovery».

Remarque: Les phases «reach» et «release» ne sont pas primordiales pour les débutants qui peuvent donc se concentrer au départ sur les trois autres phases. Pour les plus expérimentés désireux d'améliorer l'efficacité du pagayage, elles revêtent en revanche une importance capitale. Seuls un «reach» suffisant avec une rotation marquée des hanches ainsi qu'un «release» ciblé permettent à la planche de glisser de manière optimale sans effet de freinage.

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