

Stand up paddle – Techniques de pagayage: Stop stroke (battement d'arrêt)

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.



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

Le «stop stroke» d'arrêt provoque simultanément un changement de trajectoire. Il permet donc d'éviter rapidement un obstacle. Pour amortir au mieux les forces qui s'exercent sur la pagaie, il est judicieux d'appuyer son manche sur la cuisse. Cela permet aussi de garder plus facilement l'équilibre.

Points-clés

- Appuyer la pagaie au-dessus du genou.
- Mobiliser la musculature du tronc.

Variantes

- En cas de vitesse réduite, plonger énergiquement la pagaie dans l'eau.
- Augmenter la vitesse de déplacement.

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