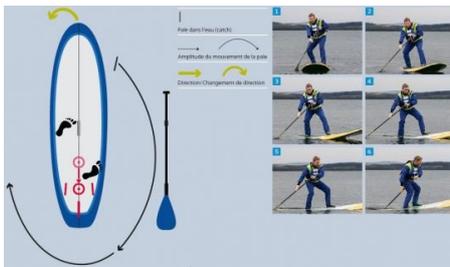


Stand up paddle – Techniques de pagayage: Pivot turn heelside

Le «pivot turn heelside» consiste à faire pivoter la planche côté talons à partir de l'arrière de la planche. Il faut pour cela modifier la position des pieds sur la planche.



→ [Fiche descriptive: Pivot turn heelside](#) (pdf)

Avec le déplacement vers l'arrière du pagayeur, le «tail» s'enfonce dans l'eau, ce qui réduit la portée de la planche sur l'eau. Le centre de rotation est décalé en direction de l'aileron (voir graphique, cercle rouge). Le rayon de rotation se raccourcit et la planche peut tourner plus vite. La rotation est générée par des mouvements de balayage semi-circulaires («sweep stroke»).

Remarque: Plus on recule sur la planche, plus l'instabilité augmente. Il est donc conseillé, au départ, de se déplacer légèrement vers l'arrière.

Points-clés – Changement de pieds pour une rotation à droite

- Déplacer le pied gauche vers le milieu de la planche avec une légère rotation.
- Transférer le poids du corps sur le pied gauche. Le pied droit, libéré, se décale vers l'arrière de la planche.

Points-clés

- Fléchir les genoux, abaisser le centre de gravité.
- Saisir la pagaie plus bas afin d'en augmenter la portée.

Variantes

- Limiter les mouvements de pagaie à l'arrière de la planche.
- Effectuer le «sweep stroke» autour du «tail», pivoter pour cela le corps aussi loin que possible.

plus facile

- Assis (pieds dans l'eau) ou à genoux sur la planche: reculer progressivement, puis effectuer le «sweep stroke».
- Debout sur la planche à l'arrêt, les pieds peuvent rester parallèles au départ.

plus difficile

- Effectuer le «pivot turn» en mouvement et augmenter la vitesse de déplacement.
- Effectuer le «sweep stroke» côté orteils («pivot turn toeside»).

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