

# Stand up paddle – Manœuvres: Slalom humain

Dans cet exercice, les participants effectuent leurs premiers virages en groupe.



Les pagayeurs se placent en colonne avec une longueur de planche entre chacun d'eux. Le dernier remonte la colonne en slalomant entre les planches et s'installe devant. Le suivant fait de même, etc.

## Variantes

### plus facile

- Augmenter les écarts.

### plus difficile

- Diminuer les écarts.
- Essayer de rattraper celui de devant.

**Remarque:** Ce jeu est difficile en cas de vent.

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