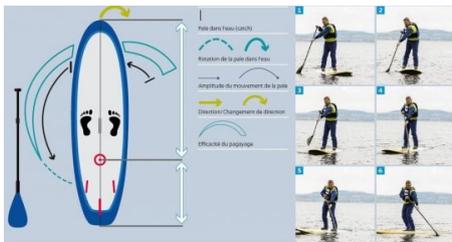


# Stand up paddle – Techniques de pagayage: Extended sweep stroke (coup circulaire élargi)

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.



→ [Fiche descriptive: Extended sweep stroke](#) (pdf)

Pour cela, le haut du corps tout entier pivote, les pieds et la prise de pagaie ne changent pas.

## Points-clés

- Plonger la pagaie de l'autre côté avec un écart suffisant par rapport à la planche.
- Pivoter le buste en déclenchant le mouvement à partir des hanches.

## Variantes

### plus facile

- Entraîner le «extended sweep stroke» à l'arrêt au début pour éprouver les différents effets.

### plus difficile

- Entraîner le «extended sweep stroke» en mouvement.

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**