

# Stand up paddle – Techniques de pagayage: Cross bow turn (virage en appel débordé)

Le «cross bow turn» est le moyen le plus simple et le plus efficace de faire tourner la planche sans modifier la position des pieds.



→ [Fiche descriptive: Cross bow turn](#) (pdf)

Cette manœuvre permet de garder l'équilibre et évite de se déplacer sur la planche, ce qui demanderait une certaine expertise suivant le type de planche et l'intensité des vagues. Le «cross bow turn» se construit à partir du «[sweep stroke](#)» et du «[extended sweep](#)».

A la différence du «extended sweep», la pagaie peut, durant le «cross bow turn», rester très longtemps ancrée dans l'eau en raison de la vitesse. Grâce à une petite rotation de la pale dans l'eau, la planche s'enroule autour de la pagaie.

Le «sweep stroke» en fin de mouvement permet d'affiner la position et de donner la nouvelle direction à la planche.

## Points-clés

- Plonger la pagaie sur le côté opposé et la laisser le plus longtemps possible ancrée.
- Tourner légèrement la pale dans l'eau afin de contenir le courant (pression sur la pale) le plus longtemps possible.

Source: Peter Bigler, Cornelia Galliker, Nadin Herzig, René Lehmann, Alain Luck, Daniel Reinhart, Daniel Rügsegger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**