

# Stand up paddle – Plaisir: Pont suspendu

Tous à l'eau à tour de rôle! Mais avec style... Cet exercice exige un bon équilibre de tout le groupe pour que la figure soit réussie.



A genoux, les pagayeurs installent leurs planches les unes à côté des autres en posant les pagaies transversalement vers l'avant pour les stabiliser. Le but est de traverser ce pont instable en courant et de sauter ensuite à l'eau de la manière la plus élégante possible. Tout le monde se décale d'une planche après le passage du coureur qui remonte sur le pont par l'arrière. Le suivant fait de même, etc.

## Variante

- Stabiliser les planches sans les pagaies: chacun maintient deux planches ensemble.

## plus difficile

- La dernière planche est placée dans le sens longitudinal. Le pagayeur saute sur cette planche et surfe le plus loin possible avec elle.

**Remarque:** Garder les pagaies sous contrôle pour qu'elles ne s'éloignent pas trop des planches.

---

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