

Stand up paddle – Plaisir: Radeau de la méduse

Quatre, cinq, six ou plus? Le plus de participants essaient de prendre place sur une planche. Rafrâichissement garanti dans cet exercice.



Combien de personnes arrivent à se tenir sur une seule planche? Peu importe la manière, l'important est qu'on s'amuse!

Variante

- Sous forme de concours: former des équipes et chronométrer.

plus difficile

- Tous les joueurs doivent être debout.

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