

# Stand up paddle – Manœuvres: Course poursuite

Cet exercice oblige les participants à choisir la manœuvre adéquate pour échapper à leur poursuivant.



Deux pagayeurs démarrent en même temps, l'un derrière l'autre. Le requin réussit-il à rattraper le poisson (contact entre les planches) avant une ligne définie à l'avance?

## Variantes

- Avancer en zigzag.
- La proie devient chasseur si elle réussit à passer derrière lui.
- Les poissons rattrapés se transforment en requins jusqu'à ce que tous soient pris.

**Remarque:** Le moniteur définit l'écart pour le départ.

---

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