

# Stand up paddle – Manœuvres: Course en ligne

Les trois seules consignes de cet exercice sont: pagayer, virer et observer la situation pour ne pas entrer en collision avec un camarade.



Quatre pagayeurs démarrent simultanément pour rejoindre l'arrivée. Sur le parcours, ils effectuent une rotation complète autour d'une bouée/obstacle. Le sens de rotation est libre, chaos au programme!

## Variante

- Course par élimination: les deux premiers se qualifient pour le tour suivant.

## plus facile

- Rotation autour de la bouée dans un sens seulement.

**Matériel:** Bouée

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO