

Stand up paddle – Techniques de pagayage: Ours et princesse

Cet exercice permet aux pagayeurs de stabiliser le «forward stroke». L'accent est mis sur les phases «catch» et «power» du mouvement.



Pagayer en variant les intensités, toujours avec un «catch» correct. Se rendre compte que la technique doit être adaptée en fonction des objectifs.

→ Technique: Forward stroke

Variantes

- Pagayer comme un ours: plonger la pale dans l'eau et s'appuyer énergiquement sur le manche au point de le faire fléchir lors du mouvement. Il faut tout donner!
- Pagayer comme une princesse: plonger la pale dans l'eau et faire glisser délicatement la planche le long de la pagaie bien ancrée dans l'eau. Regarder avec clémence les camarades restés sur la rive en pivotant le torse.

Remarque: Le pagayage se décline en plusieurs vitesses, comme les déplacements à pied – on peut se promener ou sprinter. Quelle que soit l'intensité, le «catch» reste le même.

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