

# Stand up paddle – Techniques de pagayage: Reine du lac

Garder l'équilibre et sa planche sous contrôle lors d'une rotation du corps nécessite de l'entraînement.



La reine se tourne (rotation du torse et des hanches) vers ses sujets restés sur la rive et les salue avec bienveillance.

## Variantes

- Déodorant: pivoter le haut du corps et «renifler» sous les aisselles pour savoir si le déo remplit bien sa mission.
- Danseuse étoile: lors du «reach», dérouler le pied côté pagaie jusqu'aux orteils et le redescendre pour le «catch». Ce mouvement engendre une rotation au niveau des hanches.

**Remarque:** La rotation du corps favorise l'efficacité du pagayage et l'endurance.

---

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