

# Stand up paddle – Equilibre: Tempête

La découverte de la stabilité de la planche est essentielle avant de pouvoir se déplacer sur l'eau avec aisance. Cet exercice sert cette cause.



Imiter une tempête en faisant tanguer latéralement la planche avec ses pieds.

## Variante

- Modifier la position de la planche en se déplaçant un peu vers le «nose» ou vers le «tail».

## plus facile

- A genoux, se balancer latéralement jusqu'à ce que les genoux soient mouillés.

## plus difficile

- Debout.

**Remarque:** Ce mouvement de tangage latéral en position debout permet d'atténuer le tremblement des jambes fréquent au début.

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