

Stand up paddle – Jeux d'échauffement à sec: Transport

Cet exercice peut être le dernier avant de se jeter à l'eau. Les participants découvrent le matériel et activent leur système cardiovasculaire.



Amener le matériel (planche, pagaie, gilet de sauvetage, lanière) près de l'eau, pièce après pièce. Courir au retour.

Variante

Sous forme d'estafette: chaque membre d'une équipe apporte une pièce tour à tour; le dernier récupère les ailerons et les glisse dans la planche.

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