



○ DIRECTION

● PROPULSION

○ TRANSMISSION

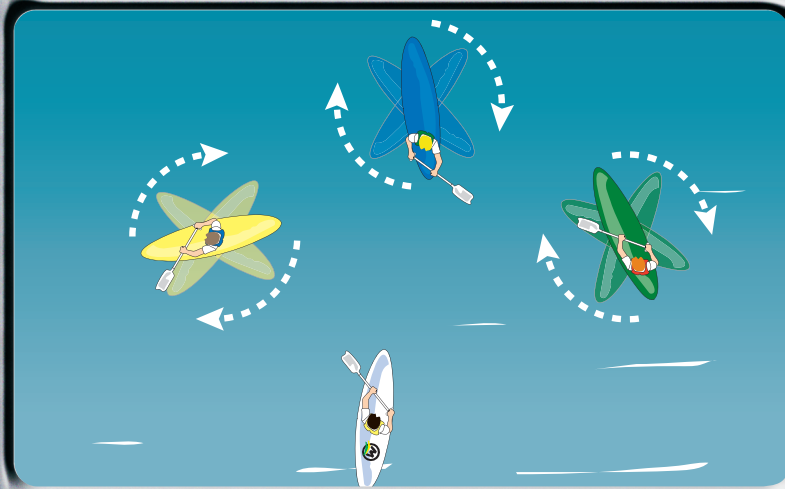
● EQUILIBRATION


 DE LA
 PAGAIE VERTE
 À LA PAGAIE BLEUE

EFFECTUER DES ROTATIONS RADICALES AVEC SON SUP



LA TOUPIE EN SUP



LE DÉROULEMENT :

Sur un plan d'eau calme ou en mer calme effectuer des rotations avec son Stand Up Paddle.

Le céiste se déplacera sur la planche à chaque essaie pour identifier le placement idéal

- Réaliser différents placements sur la planche (planche à plat, planche cabrée sur l'arrière, planche cabrée sur l'avant)

- Réaliser différents placements de pieds sur la planche (pieds parallèle, pieds en position surf)

- Réaliser différentes actions de pagaie (circulaire sur l'avant avant, appel, dénage , débordé)

Le céiste réalisera plusieurs fois l'exercice avec à chaque fois un placement et des manœuvres différentes.

■ LE BUT DE LA SITUATION

Effectuer des rotation avec son SUP sur soi même sans tomber. Identifier le placement sur la planche et les manœuvres à effectuer pour avoir la meilleure rotation sans perdre l'équilibre.

■ LES CRITERES DE REUSSITE

La rotation s'effectue sur place. La rotation est rapide. Le céiste ne se déséquilibre pas et reste sur sa planche

■ LES CONSIGNES

Effectuer un maximum de tours le plus rapidement possible en restant au même endroit. En se plaçant sur l'arrière de la planche le céiste aura plus de facilités à la faire tourner. Cependant l'équilibre est moins important lorsqu'on se déplace sur l'arrière du SUP. Il est donc primordial de trouver le bon compris et le bon placement.

■ LE LIEU DU DEROULEMENT

Plan d'eau calme, mer calme.

➔ AUTEUR

Groupe de travail de la Formation SUP

➔ En savoir plus...



Fiche de situation : La toupie

Fiche de situation : La valse





La tribune du moniteur

■ Les compétences visées :

Identifier le bon placement sur une planche de Stand Up Paddle pour réaliser une rotation radicale sans se déséquilibrer. Associer des actions de placement et de coup de pagaies pour obtenir les réactions souhaitées.

■ La mise en place :

Définir une zone calme avec du fond en cas de chute.

■ Les critères d'évaluation :

Le céiste effectue des rotations radicales avec son SUP sans tomber.

■ Idées pour simplifier :

- Avec une planche plus volumineuse,
- A genoux.

■ Idées pour complexifier :

- Avec une planche moins volumineuse,
- Les yeux fermés,
- En eau vive,
- A deux sur la planche l'un face à l'autre chacun cherche à faire tourner la planche dans un sens.

■ Problèmes :

- La rotation n'est pas radicale

- Le céiste tombe à l'eau

■ Solutions :

- > Se positionner sur l'arrière de la planche afin de l'enfoncer dans l'eau et libérer l'avant (moins de frottement).
- > Augmenter l'amplitude des coups de pagaie pour une meilleure efficacité.
- > Se positionner plus au milieu de la planche pour rétablir l'équilibre.
- > Adopter une position de pied décalée sur la planche afin de faire évoluer son équilibre d'une jambe à l'autre pendant l'exercice
- > Se servir de la pagaie pour se stabiliser.

■ Ce qu'il faut intégrer :

Cette mise en situation permet d'identifier le positionnement idéal sur une planche de Stand Up Paddle pour réaliser des rotations radicales sans perdre son équilibre ainsi que l'utilité de la pagaie dans les rotations