



DIRECTION

PROPULSION

TRANSMISSION

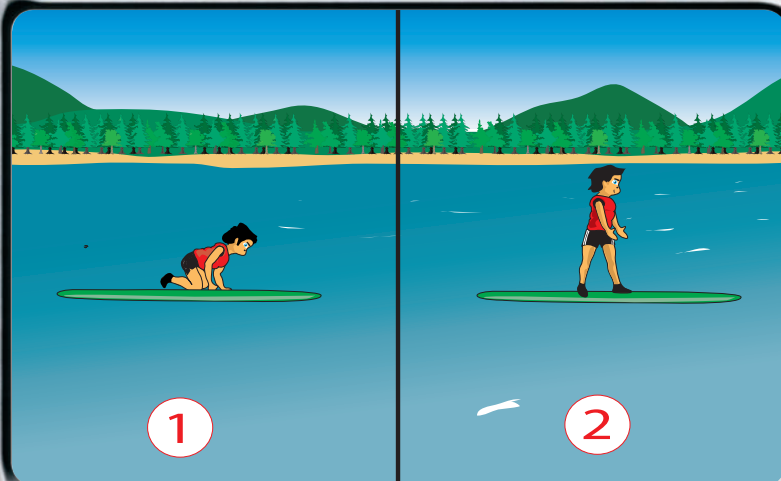
EQUILIBRATION



DE LA  
PAGAYE BLANCHE  
À LA PAGAYE JAUNE

PASSER DE LA  
POSITION À GENOUX À  
LA POSITION DEBOUT

THEORIE DE  
L'EVOLUTION EN SUP



### LE DÉROULEMENT :

Sur un plan d'eau calme, en mer ou en eau vive passez de la position à genoux à la position debout sur son SUP.

Le céiste réalisera plusieurs fois l'exercice avec à chaque fois un placement différent sur la planche :

- Réaliser différents placements sur la planche.
- Réaliser différentes actions motrices pour se relever.

#### ■ LE BUT DE LA SITUATION

Passer de la position à genoux à la position debout sans se déséquilibrer.  
Identifier son placement adéquat sur la planche ainsi que les actions motrices à réalisées pour ne pas tomber.

#### ■ LES CRITERES DE REUSSITE

Le céiste se relève rapidement.  
Le céiste réalise les bonnes actions motrices pour se relever (ne passe pas par la position un genou sur la planche).  
Le céiste ne se déséquilibre pas et reste sur sa planche.

#### ■ LES CONSIGNES

Passer le plus rapidement possible de la position à genoux à la position debout, pieds parallèles sans se déséquilibrer ni tomber de son SUP.  
Le céiste doit rester au milieu de la planche afin d'optimiser son équilibre.  
Il doit se relever directement sans passer par l'étape avec un genou sur la planche.

#### ■ LE LIEU DU DEROULEMENT

Plan d'eau calme, mer, eau vive.



### AUTEUR

Groupe de travail de la  
Formation SUP



### En savoir plus...



Fiche de situation : La toupie en SUP





## La tribune du moniteur

### ■ Les compétences visées :

Identifier le bon placement sur une planche de SUP permettant de se relever sans se déséquilibrer.

Associer des actions de placement et d'actions motrices.

### ■ La mise en place :

Définir une zone avec du fond en cas de chute.

### ■ Les critères d'évaluation :

Le kayakiste passe rapidement de la position à genoux à la position debout pieds parallèles sur son SUP sans se déséquilibrer et sans tomber.

### ■ Idées pour simplifier :

- Avec une planche plus volumineuse.
- Passer de "allongé" à "à genoux".

### ■ Idées pour complexifier :

- Avec une planche moins volumineuse.
- Les yeux fermés.
- En eau vive dans une veine d'eau.
- En eau vive pendant un surf.

### ■ Problèmes :

- Le céiste tombe à l'eau.

### ■ Solutions :

- > Se positionner plus au milieu de la planche pour rétablir l'équilibre.
- > Passer directement de la position à genoux à la position debout ( ne pas passer par l'étape avec un genoux sur la planche).

### ■ Ce qu'il faut intégrer :

Cette mise en situation permet d'identifier le positionnement idéal sur une planche de Stand Up Paddle pour se relever sans perdre son équilibre ainsi que les actions motrices à réaliser.