

FICHE PÉDAGOGIQUE Anjou Sport NATURE

Stand Up Paddle

Déconnectez vous !



Le Stand up paddle (ou SUP) est une activité nautique très facile d'accès et ludique qui consiste à se déplacer debout sur une grande planche à l'aide d'une pagaie.

Déroulé de la séance :

- Equipement (gilet de sauvetage, pagaie et paddle)
- Enumération des points de sécurité
- Explication de l'utilisation du matériel (propulsion et orientation)
- Travail de séance: propulsion, direction et équilibre

Valeurs et Compétences :

- Coordination et équilibre
- Agilité
- Respect de règles, respect de soi-même, d'autrui et de l'environnement



Durée : 1h30

Âge minimum requis : 10 ans

Capacité maximale par séance : 9 élèves