

## Canoë-kayak - Entraînement en piscine : écusson d'esquimautage 4

Ils sont bons ! Ce quatrième test peut être l'occasion d'offrir plus de responsabilité et d'autonomie aux jeunes.



Thème	Test
Autonomie	Offrir son aide à une autre personne en cours d'apprentissage de l'esquimautage: a) tenir les mains b) conduire la pagaie c) retourner le bateau en cas de nécessité
Equilibre	S'asseoir sur le bord arrière de l'hiloire, les pieds sur le siège: pagayer dans cette position sur une longueur de bassin.
Esquimautage	Effectuer des esquimautages sans la pagaie d'un côté, puis à gauche et à droite avec la pagaie, en effectuer 3 du côté préféré en 12 secondes.
Appuis	Simulation en eau vive: la monitrice/le moniteur fait tourner/pencher le bateau de manière surprenante: appuis forts, soulever, esquimauter (3x). Ne jamais sortir du bateau!
Sang-froid	Présenter une forme originale d'esquimautage: effectuer une rotation avec un journal sans que celui ne soit mouillé, avec un C1, un bateau freestyle, etc.
Sécurité	Nager avec un gilet de sauvetage en direction d'une «personne en détresse» et la transporter en la tenant par son gilet sur une longueur de bassin.
Natation	Nager 300 mètres en style libre en moins de 9 minutes. Nager 50 mètres en crawl ou dos crawlé sans limite de temps.
Plongée	Plonger avec un gilet de sauvetage sous 2 bateaux.