

Canoë-kayak - Entraînement en piscine : écusson d'esquimautage 3

L'esquimautage avec la pagaie est maîtrisé!



Thème	Test
Autonomie	Vider seul le bateau rempli d'eau au bord du bassin (utiliser le côté où se trouve la vaissie pour éviter tout bris/pliage).
Equilibre	S'asseoir dans le bateau, se lever avec la pagaie dans les main, faire l'hélicoptère avec la pagaie en l'air (360°), s'asseoir à nouveau.
Esquimautage	En effectuer 3 à la suite du même côté avec la pagaie sans limite de temps (coté au choix).
Appuis	Incliner le bateau sur le côté, rester en équilibre, se laisser tomber et faire un appui pour se redresser (de préférence avec le coude bas).
Sang-froid	Plonger en direction du bateau retourné, se glisser dans celui-ci et se redresser (évent. avec de l'aide).
Sécurité	Remontée latérale depuis une eau profonde avec l'aide d'une autre personne dans un kayak à l'aide d'un pont de pagaie.
Natation	Nager 200 mètres en style libre, sans limite de temps. Nager 25 mètres en alternant crawl et dos crawlé, sans limite de temps.
Plongée	Plongée de 12 mètres (poussée depuis le bord, corps entièrement immergé pendant toute la distance, arrivée lorsque la tête atteint la marque des 12 mètres)