

Test 4

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



Thema	Test
Autonomie:	Offrir son aide à un autre élève en cours d'apprentissage de la rotation: 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:	Esquimauter sans la pagaie d'un côté, effectuer des rotations à gauche et à droite avec la pagaie, effectuer 3 rotations du côté préféré en 12 secondes.
Appuis:	Simulation en eau libre: le moniteur gête le bateau de manière surprenante: appuyer fortement, soulever, esquimauter (3x). Ne jamais descendre du bateau!
Sang-froid:	Présenter une forme originale d'esquimautage: effectuer une rotation avec un journal sans que celui ne soit mouillé, avec un canoë canadien, 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 deux bateaux.