

Canoë-kayak: Esquimautage dans la piscine

Quatre séries de tests, à effectuer lors de l'entraînement d'hiver en piscine, permettent aux enfants d'évaluer leurs compétences sur une embarcation.



Ces séries de tests à effectuer lors de l'entraînement d'hiver de l'esquimautage sont un outil idéal pour les moniteurs dispensant des cours de canoë-kayak à des enfants et des jeunes. Elles font à la fois office d'objectifs motivants et de fil rouge pour l'enseignement de cette discipline sportive en piscine.

Les quatre niveaux s'articulent autour des huit thèmes suivants: autonomie, équilibre, esquimautage, appuis, sang-froid, sécurité, natation et plongeon.

Les insignes des quatre tests de canoë-kayak peuvent être commandés auprès de la Fédération suisse de canoë (CHF 5.-/pièce): info@swisscanoe.ch

Séries de tests

Canoë-kayak – Entraînement d'hiver: Test du niveau 1

Au cours de ce test pour les plus jeunes, huit compétences de base des enfants sont passées au crible.

[Mehr](#)



Canoë-kayak – Entraînement d’hiver: Test du niveau 2

Ce test permet notamment de vérifier si les enfants maîtrisent les techniques d’utilisation de la jupe.

Mehr



Canoë-kayak – Entraînement d’hiver: Test du niveau 3

Durant ce test, les enfants démontrent qu’ils sont capables d’esquimauter avec leur pagaie.

Mehr



Canoë-kayak – Entraînement d’hiver: Test du niveau 4

L’objectif de ce test est d’offrir les responsabilités et l’autonomie nécessaires à une pratique sûre du canoë-kayak.

Mehr



Source: [Matthias Rohrer, chef de discipline J+S Canoë-kayak](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO