

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

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

Contenus des thèmes

- **Autonomie:** Vider seul le bateau rempli d’eau au bord du bassin (utiliser le côté où se trouve le flotteur pour éviter tout bris).
- **Equilibre:** S’asseoir dans le bateau, se lever avec la pagaie dans les main, pivoter la pagaie en l’air (360°), s’asseoir à nouveau.
- **Esquimautage:** Effectuer trois rotations à la suite du même côté (au choix). Sans limite de temps.
- **Appuis:** Incliner le bateau sur le côté, rester en équilibre, se laisser tomber et reprendre appui (de préférence avec le coude bas).
- **Sang-froid:** Plonger en direction du bateau retourné et en mouvement, se glisser dans celui-ci et se redresser (évent. avec de l’aide).
- **Sécurité:** Transporter une «personne en détresse», accrochée à la poignée arrière, sur une longueur de bassin.
- **Natation:** Nager 100 mètres en style libre, sans limite de temps. Nager 25 mètres en alternant crawl et dos crawlé, sans limite de temps.
- **Plongée:** Nager 12 mètres sous l’eau (poussée depuis le bord du bassin, corps constamment immergé, marque des 12 mètres atteinte avec la tête).

[Canoë-kayak – Test 3: Maîtriser l’esquimautage avec la pagaie](#) (pdf)

[Retour à l’aperçu](#)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO