

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.

Contenus des thèmes

- **Autonomie:** Nager en direction du bateau avec la jupe et monter dans celui-ci. Fixer la jupe sur l’hiloire (la poignée en tissu est à l’extérieur).
- **Equilibre:** S’asseoir dans le bateau, se lever et effectuer 5 mouvements de pagaie, s’asseoir.
- **Esquimautage:** Effectuer trois rotations avec la planche.
- **Appuis:** Balayer la surface de l’eau avec la pagaie, des deux côtés, en avant et en arrière, avec une rotation du poignet pour donner une impulsion aux pales.
- **Sang-froid:** Chavirer en position assise, nager quelques mètres jusqu’à un endroit pour se redresser (bord du bassin, pointe du bateau, etc.). Des deux côtés. Essayer de respirer/ crier.
- **Sécurité:** Chavirer et décrocher la jupe sous l’eau. Redresser le bateau, glisser les pagaies dans celui-ci et le ramener, en le tenant par la sangle, à la nage jusqu’au rivage.
- **Natation:** Nager 50 mètres en style libre, sans prendre appui, pas de limite de temps.
- **Plongée:** Plonger et ramasser quatre objets immergés dans un carré de 5×5 mètres.

[Canoë-kayak – Test 2: Se familiariser avec la jupe](#) (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