

# 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.

## Contenus des thèmes

- **Autonomie:** Nager en direction du bateau et monter dans celui-ci (sans jupe).
- **Equilibre:** S’asseoir dans le bateau, se lever (jambes tendues), s’asseoir à nouveau.
- **Esquimautage:** Effectuer trois rotations avec l’aide du moniteur (qui maintient la jupe étanche).
- **Appuis:** Prendre appui de quelque manière que ce soit lorsque le moniteur incline le bateau (le moniteur est placé à l’avant du bateau et le bascule sur son flanc avec prudence)
- **Sang-froid:** Plonger et glisser la tête dans l’espace interne du bateau retourné (hiloire), respirer et demeurer dans cette position / chanter (le moniteur frappe sur la coque pour indiquer la fin de l’exercice).
- **Sécurité:** Chavirer, maintenir les mains hors de l’eau, faire un signe de la main et s’extraire du bateau (sans jupe).
- **Natation:** Nager 25 mètres en style libre, sans prendre appui, pas de limite de temps.
- **Plongée:** Plonger et ramasser quatre objets immergés et distants d’environ 6 mètres les uns des autres.

[Canoë-kayak – Test 1: Pour les plus jeunes et plus petits](#) (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