

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.

Contenus des thèmes

- **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 trois rotations du côté préféré en 12 secondes.
- **Appuis:** Simulation en eau libre: le moniteur gêne 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 neuf minutes. Nager 50 mètres en crawl ou dos crawlé sans limite de temps.
- **Plongée:** Plonger avec un gilet de sauvetage sous deux bateaux.

[Canoë-kayak – Test 4: Offrir plus de responsabilité et d’autonomie aux jeunes](#) (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