Canoë-kayak - Entraînement en piscine: écusson d’esquimautage 1

Pour les plus jeunes et plus petits

Thème	Test
Autonomie	Nager en direction du bateau et monter dans celui-ci (sans jupette).
Equilibre	S’asseoir dans le bateau, se lever (jambes tendues), s‘asseoir à nouveau.
Esquimautage	En effectuer 3 avec l’aide du/de la moniteur-rice, qui aide à fermer la jupette.
Appuis	Prendre appui de quelque manière que ce soit lorsque le/la moniteur-rice incline le bateau (le/la moniteur-rice est placé à l’avant du bateau et le bascule sur son flanc avec prudence)
Sang-froid	Plonger vers le bateau qui se trouve à l'envers dans l'eau, passer la tête dans l’hiloir, respirer et rester immobile/chanter un instant – le/la moniteur-rice tape sur le bateau pour indiquer la fin de l’exercice.
Sécurité	Chavirer, maintenir les mains hors de l’eau, faire un signe de la main et sortir du bateau (sans jupette).
Natation	Contrôle de sécurité aquatique: à partir du bord, tomber/rouler dans l'eau profonde, rester 1 minute sur place à la surface de l'eau, nager 50m et sortir via le bord de la piscine sans escalier ni échelle.
Plongée	Plonger et ramasser 4 objets immergés sur une distance d’environ 6m en une fois.