

Test 2

La planche facilite les rotations. Se familiariser avec la jupe.



Thema	Test
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 3 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 4 objets immergés dans un carré de 5x5 mètres.