

Test 3

L'esquimautage avec la pagaie est maîtrisé!



Thema	Test
Autonomie:	Vider seul le bateau rempli d'eau au bord du bassin (utiliser le côté où se trouve le flotteur pour éviter tout bris).
Equilibre:	S'asseoir dans le bateau, se lever avec la pagaie dans les main, pivoter la pagaie en l'air (360°), s'asseoir à nouveau.
Esquimautage:	Effectuer 3 rotations à la suite du même côté (au choix). Sans limite de temps.
Appuis:	Incliner le bateau sur le côté, rester en équilibre, se laisser tomber et reprendre appui (de préférence avec le coude bas).
Sang-froid:	Plonger en direction du bateau retourné et en mouvement, se glisser dans celui-ci et se redresser (évent. avec de l'aide).
Sécurité:	Transporter une «personne en détresse», accrochée à la poignée arrière, sur une longueur de bassin.
Natation:	Nager 100 mètres en style libre, sans limite de temps. Nager 25 mètres en alternant crawl et dos crawlé, sans limite de temps.
Plongée:	Nager 12 mètres sous l'eau (poussée depuis le bord du bassin, corps constamment immergé, marque des 12 mètres atteinte avec la tête).