



# Challenge Challenge Piscine 2012 Piscine 2012

**Comité Régional Canoë Kayak de Picardie**

## EPREUVE N°1

**Effectuer 25m en nage libre + chercher un objet au fond.**

➤ **Départ sur le plot**

*Le jeune peut plonger ou sauter*

➤ **25m en nage libre**

*Possibilité d'avoir des lunettes de piscine*

➤ **Chercher l'objet à la fin du 25m (1,80m de profondeur)**

*Pour les poussins aide possible d'une barre de piscine*

*3 essais possibles pour la recherche de l'objet*

➤ **Le chrono s'arrête quand l'athlète touche le mur**



**Pénalité de 10 sec si l'objet n'est pas repêché**



Comité régional de Picardie de Canoë kayak  
12 rue de Long - Le Catelet - 80510 Long  
<http://www.crck-picardie.org/>





# Challenge Challenge Piscine 2012 Piscine 2012

**Comité Régional Canoë Kayak de Picardie**

## EPREUVE N°2

**Chrono en bateau sur aller-retour 25m avec tour autour d'une bouée imposé à chaque passage.**

- **Départ sur le bord « à l'américaine »**

*Pour les Poussins/Benjamins les bateaux seront mis à l'équilibre*

- **25m « aller » avec un tour autour d'une bouée**

- **Toucher le bord avec la main puis repartir dans l'autre sens**

*Attention à ne pas « foncer » dans le bord avec les bateaux*

- **25m « retour » avec un tour autour d'une bouée**

- **Le chrono s'arrête quand le jeune touche le bord avec sa main**

*Attention à ne pas « foncer » dans le bord avec les bateaux*



Comité régional de Picardie de Canoë kayak  
12 rue de Long - Le Catelet - 80510 Long  
<http://www.crck-picardie.org/>



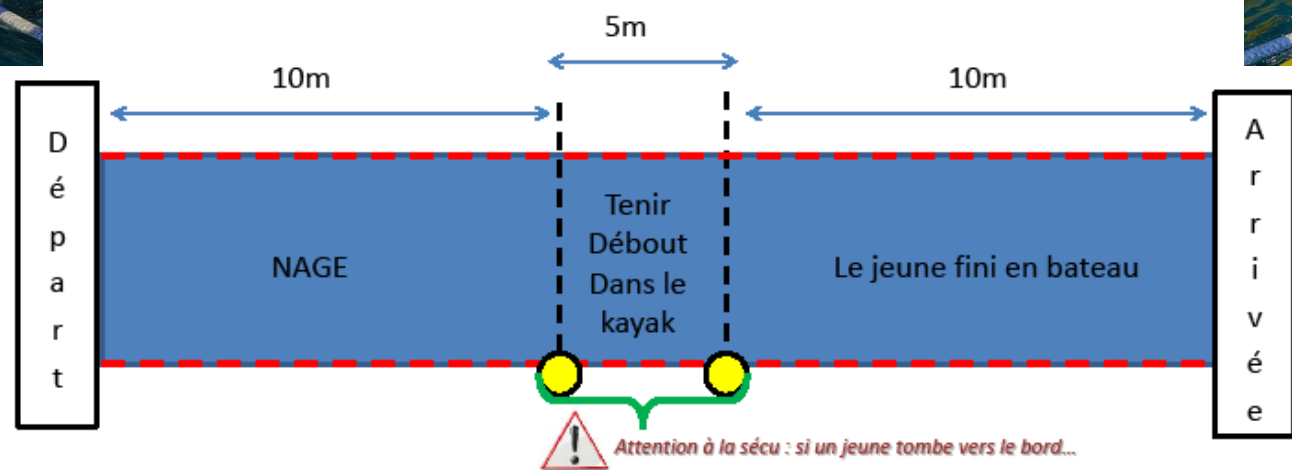


# Challenge Piscine 2012

**Comité Régional Canoë Kayak de Picardie**

## Challenge Piscine: Epreuve n°3

- Départ sur le plot**  
*Le jeune peut plonger ou sauter*
- Nager 10m jusqu'au bateau**  
*Le bateau sera tenu dans la longueur de la piscine par une personne dans l'eau avec la pagaie*
- Embarquement en eau profonde**  
*Le jeune aura 3 essais (bateau maintenu), après il sera aidé par la personne présente dans l'eau*
- Se tenir debout dans le bateau en pagayant sur 5 mètre**  
*Si le jeune tombe à l'eau, il sera automatiquement aidé pour réembarquer*
- Finir la longueur de piscine en bateau**  
*Au bout de 5m, il se remet normalement dans le bateau*
- Le chrono s'arrêtera quand le jeune touchera avec la main le bord**  
*Attention à ne pas « foncer » dans le bord avec les bateaux*



Comité régional de Picardie de Canoë kayak  
12 rue de Long - Le Catelet - 80510 Long  
<http://www.crck-picardie.org/>





# Challenge Challenge Piscine 2012 Piscine 2012

**Comité Régional Canoë Kayak de Picardie**

## EPREUVE N°4

Esquimautage. (2 essais possibles)

- -5 sec au temps total si esquimautage tour complet avec le bord de la piscine
- -10 sec au temps total si esquimautage demi tour avec pagaie
- -15 sec au temps total si esquimautage tour complet avec pagaie
- -20 sec au temps total si esquimautage tour complet avec les mains



Comité régional de Picardie de Canoë kayak  
12 rue de Long - Le Catelet - 80510 Long  
<http://www.crck-picardie.org/>

