Comité Régional Canoë Kayak de Picardie

Challenge Piscine

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 durant le 25m (1,50m de profondeur minimum)**

Pour les poussins aide possible d'une barre de piscine
2 essaies 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 Canoë Kayak de Picardie

Challenge Piscine

EPREUVE N°2 : Chrono en bateau sur aller-retour 50m avec conduite de balle et jet à 5m.

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

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

- **Un ballon est à l'eau au milieu de la 1ère longueur de 25m (que le jeune doit récupérer)**

Pour les Poussins : le ballon devra être mis dans le bateau
Pour les benjamins/minimes : pour avancer, il doit y avoir conduite de balle à la main comme en Kayak Polo
(Possibilité d'adapter la taille balle pour les benjamins)

- **Puis continuer la 2ème moitié du 25m avec le ballon**

- **Toucher le bord avec la main puis repartir dans l'autre sens pour le 25m retour tout en continuant à lancer la balle (sauf poussin)** *Attention : un ballon qui sera sorti de la piscine lors de la conduite sera pénalisé de 10 sec*

- **Tir dans une cible (but de water polo ou cerceau*) à 3m pour benjamin, 5m pour minime**

2 essaies possibles. Si pas but : 10 sec de pénalité
Le chrono s'arrête quand le but est marqué ou loupé pour la 2ème fois.
**le cerceau doit avoir un diamètre d'au moins 1,50m)*

PICARDIE

Comité régional de Picardie de Canoë kayak
http://www.crck-picardie.org/

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
PRÉFET DE LA RÉGION PICARDIE
DIRECTION RÉGIONALE DE LA JEUNESSE, DES SPORTS ET DE LA COHÉSION SOCIALE

ZACK TOUR

Comité Régional Canoë Kayak de Picardie

Challenge Piscine

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 essaies (bateau maintenu), après il sera aidé par la personne présente dans l'eau

Se tenir debout dans le bateau en pagayant sur 5 mètre

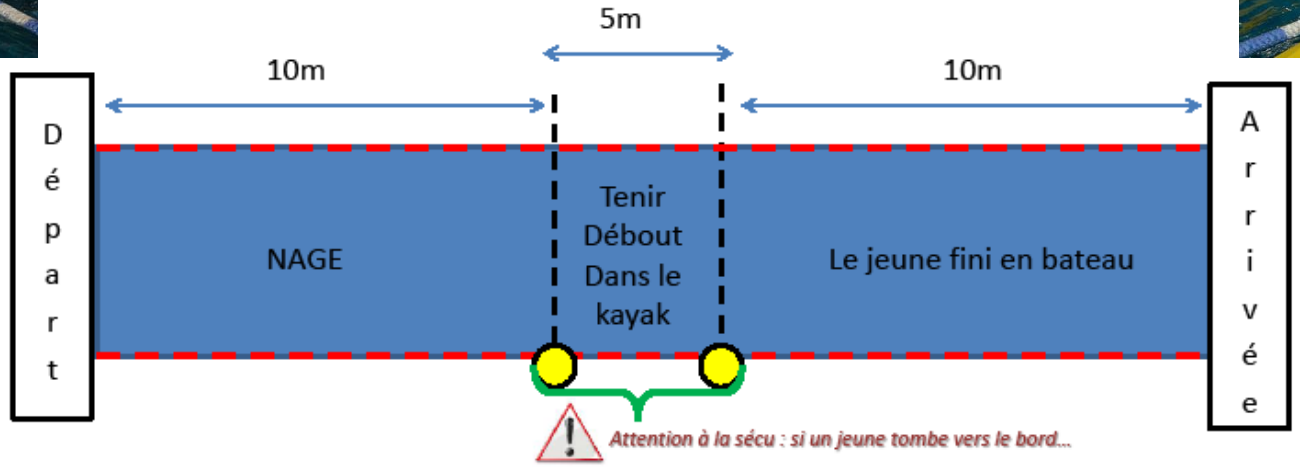
Si le jeune tombe à l'eau, il sera automatiquement aidé pour réembarquer

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



PICARDIE

Comité régional de Picardie de Canoë kayak
http://www.crck-picardie.org/

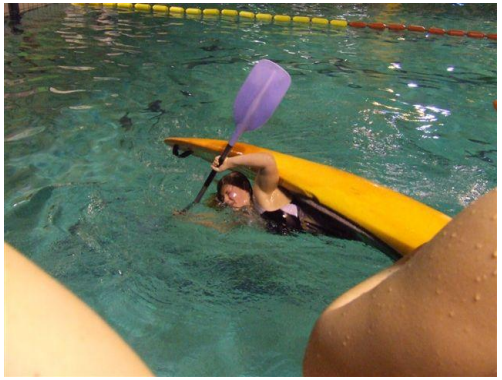
ZACK TOUR

Comité Régional Canoë Kayak de Picardie

Challenge Piscine

EPREUVE N°4

Esquimautage. (2 essaies possibles)



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