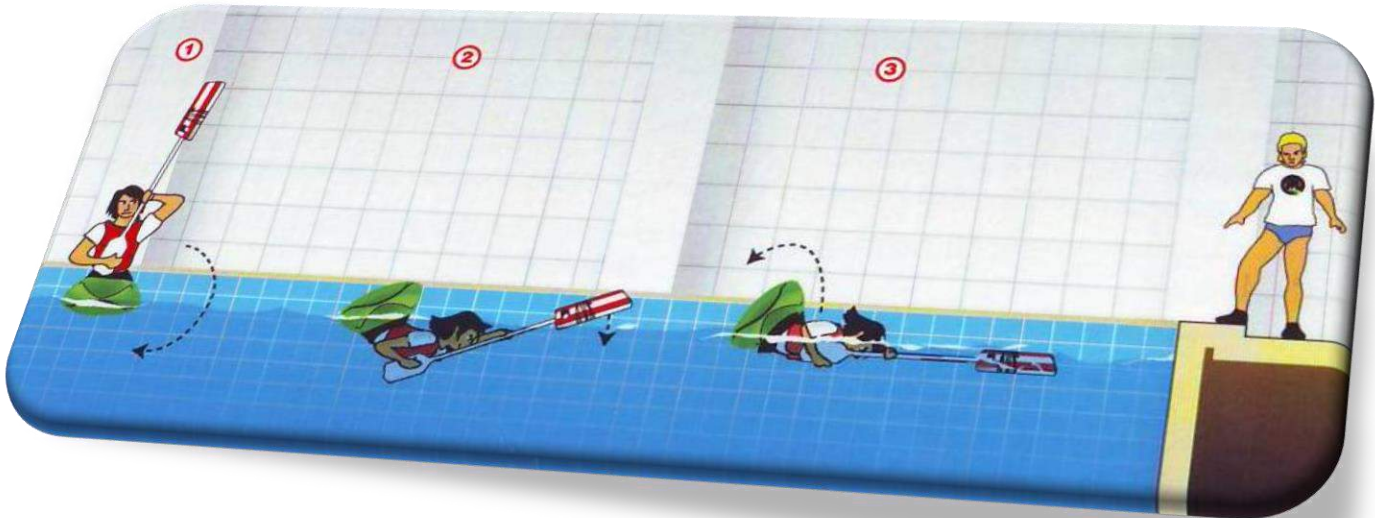


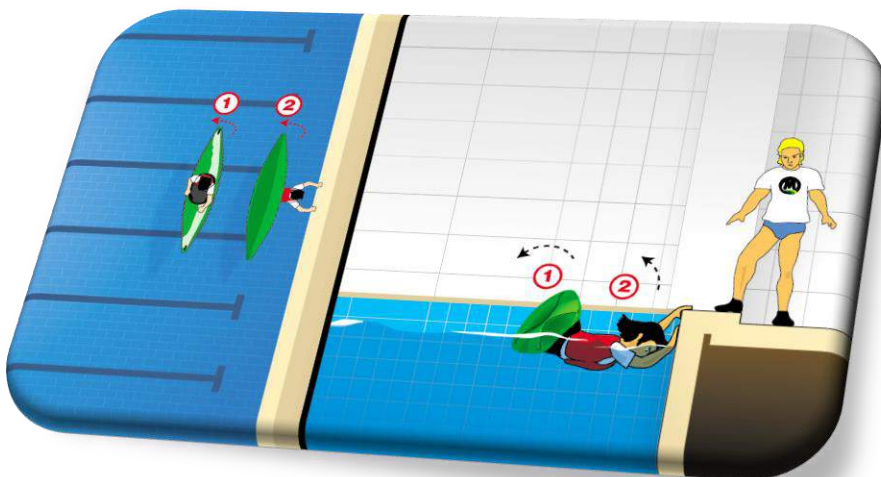
Esquimauter avec un flotteur de pagaie

- Réaliser un esquimautage de 180° avec un flotteur de pagaie.



- Consignes :

- Position des mains avant de se retourner :
serrer contre son corps le plat de la pale du bas,
tenir la pagaie au niveau du front, comme pour regarder l'heure,
- Sortir la tête de l'eau en dernier, après le mouvement des hanches,



- En cas de difficulté dans la réalisation. Travailler le mouvement des hanches tel qu'indiqué sur l'image.