

## Exercices de stabilité du bateau

- **Faire des vagues** : les cuisses sont calées sous le pont, le dos ne touche pas le kayak et la tête reste dans l'axe du bateau.



- **Faire l'hélicoptère** :

Faire tourner la pagaie au dessus de sa tête (5 tours dans un sens, puis 5 dans l'autre). Réaliser le même exercice avec les yeux fermés.

- **Pagayer à droite avec la main gauche, puis inversement** :

Afin de travailler la souplesse du bassin, pagayer 5 fois à droite avec le bras gauche, puis 5 fois à gauche avec le bras droit.

- **Passer la pagaie sous le kayak** :

3 fois dans un sens, puis 3 fois dans l'autre.