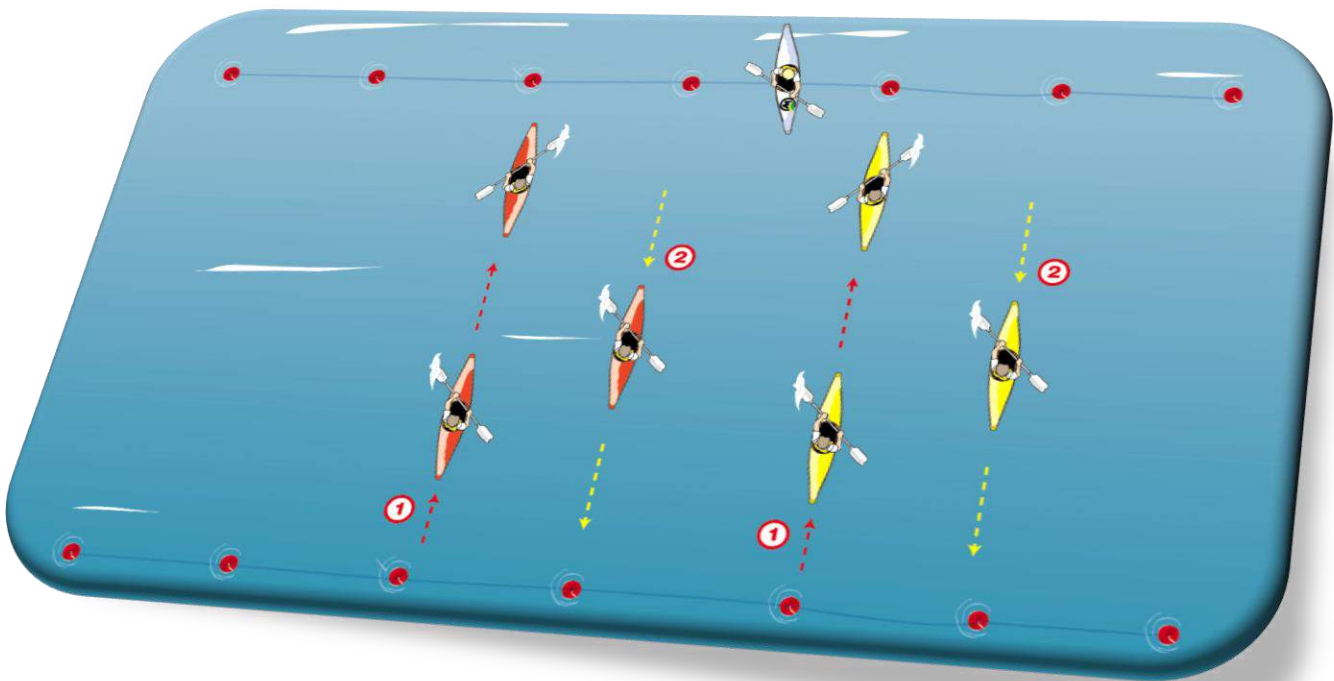


Pagayer à reculons

- Réaliser une marche arrière sur 25 mètres, tout en restant rectiligne.



- Consignes :

- Tourner les épaules, afin de voir la pointe arrière de son bateau et aller chercher loin derrière avec sa pagaie,
- Pagayer avec le dos de la pagaie,
- Maintenir une trajectoire rectiligne, en dosant ses coups de pagaie.