

Déplacements latéraux

- Réaliser un déplacement latéral, aller puis retour, sur 5 mètres.



Godille

Appels tractés

- Consignes :

- Tourner les épaules vers l'objectif
- Gîter à l'inverse de l'objectif
- Verticalité de la pagaie
- Faire un huit avec sa pagaie

- Tourner les épaules vers l'objectif
- Gîter à l'inverse de l'objectif
- Verticalité de la pagaie
- Maintenir la main supérieure fixe, seule la main inférieure tracte