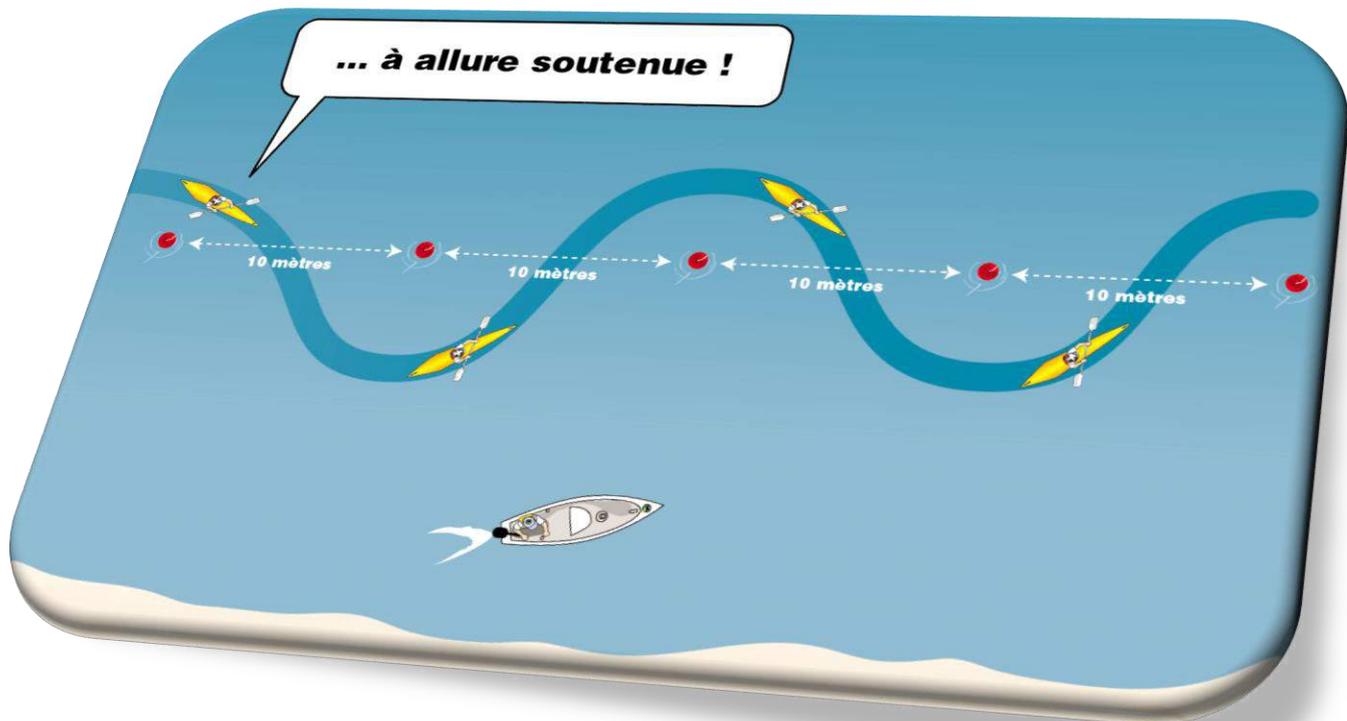


Gîter et pagayer

- Réaliser un slalom entre des bouées espacées de 10 mètres.



- Consignes :

- Aucun coup de pagaie n'est redoublé,
- Utiliser la gîte pour faire tourner le kayak,
- Gîter à l'opposé de la bouée, pour provoquer le virage,
- Lever le genou côté « bouée », pour tenir la gîte,
- Réaliser le parcours à allure soutenue et régulière.