

Challenge Avenir / Loisir Freestyle

Cette animation a pour but de découvrir la discipline du Freestyle sous forme ludique et de naviguer dans des kayaks de type Freestyle (Axiom, Jk fun, ...)

Matériel de navigation à prévoir par les participants :

- 1- Gilet d'aide à la flottabilité
- 2- Casque au Norme
- 3- Pagaie

Si vous avez des Petits kayaks de type Axiom, Jk Fun, Squaly, ...sont les bienvenue pour consolider la flotte de bateau sur place.



Challenge Avenir / Loisir

Freestyle déroulé du parcours

Sur le parcours plusieurs stop et reprise sont à effectuer ainsi que des traversées de courant et surfs.

Le Parcours sera à effectuer dans un temps de 1 min 30 à 2 min une fois le temps écoulé, une sonnerie retentira.

Tout du long du parcours il est possible de faire des ancrages, grab (*lâché de pagaie d'une main*), Guitare, Hélicoptère.

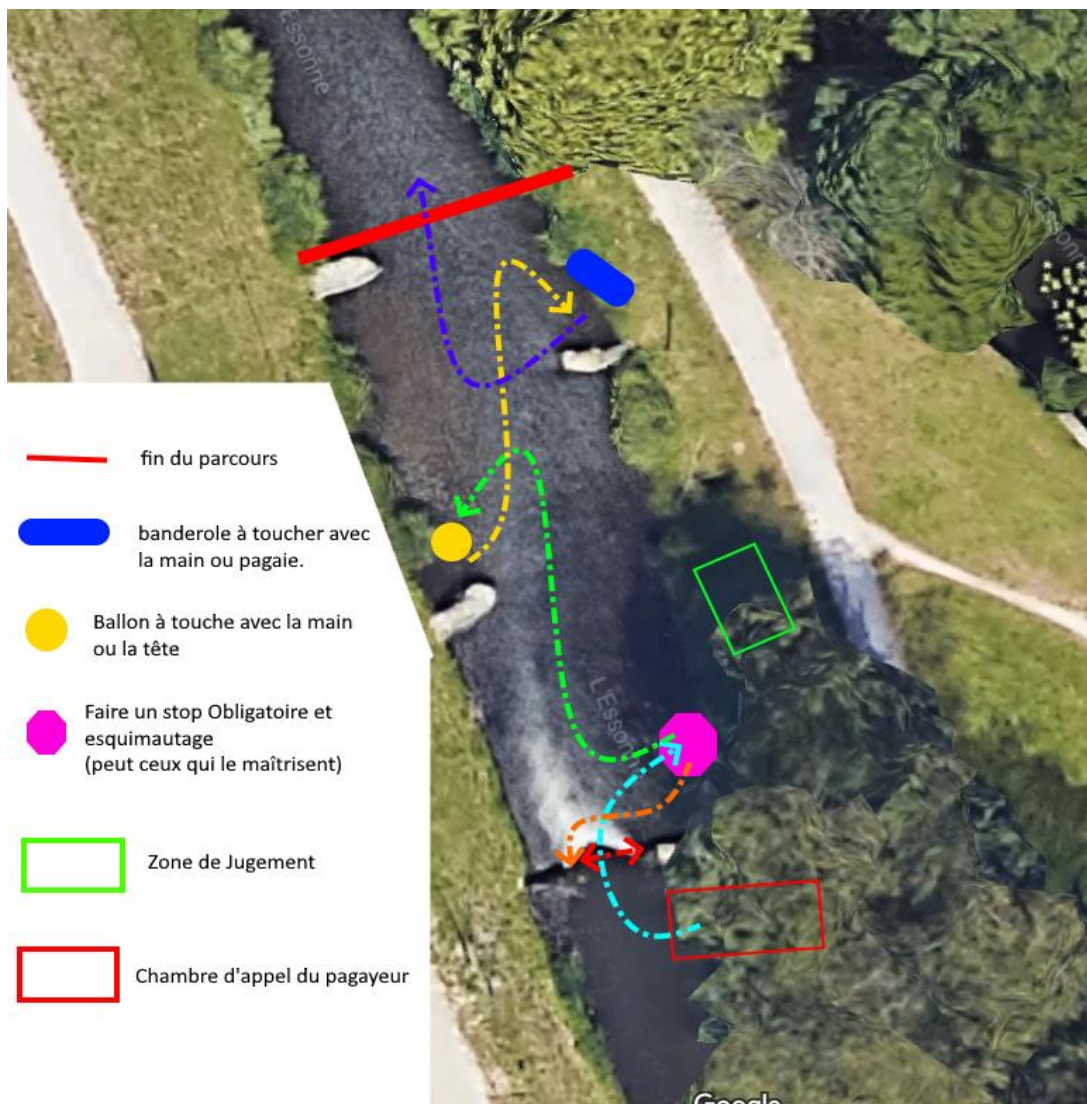
Dans la Vague il sera possible de faire plusieurs choses :

Surf, bac-stop bac, bac avec inversion dans la vague, Bac Surfer, Chandelle Av/Ar, 180, 360

Ce qui permet à tout le monde de pouvoir s'essayer d'aller dans la vague.

Par la suite un ballon sera à touche puis une banderole de façon ludique.

Le Parcours :



—> Départ puis faire un Stop et esquimautage si celui-ci est maîtrisé

—> Entré dans la vague

—> Surf, bac-stop bac, bac avec inversion dans la vague, Bac Surfer, Chandelle Av/Ar, 180, 360

—> Reprise pour se diriger vers le ballon

—> Direction vers la banderole à toucher

—> Reprise de courant pour finir le parcours.

Présentation de la Feuille de Jugement.

Feuille de jugement

Parcours	Points	Validé/ 1=Ok
Bac simple	20	
Bac avec Inversion	30	
Bac surfer	40	
Surf	50	
Chandelle Avant	70	
Chandelle Arrière	90	
180	100	
360	150	
Ballon Touché avec la Main	30	
Ballon Touché avec la Tête	70	
Banderole Touché avec la Pagaie	50	
Banderole Touché avec la Main	50	
Ancrage	90	
Esquimautage	40	
Bonus		Fois Effectuée
Grab (Q'une main sur la Pagaie)	20	
Guitare	30	0
Hélicoptère	30	0
Verticalité à Partir de 30 Degrés	entre 30 et 90	
Aisance sur le parcours (Fluidité)	entre 50 et 100	
Aisance	10	0
Total Points	0	
Total Bonus	0	
		Total