



école
professionnelle
du chablais
aigle

Journée sportive facultative initiation au Stand Up Paddle pour les élèves de 1^{ère} et 2^{ème} année

Date Mercredi 19 juin 2019

Lieu Piscine Vevey Corseaux Plage

Coût CHF 20.- à payer au secrétariat au moment de l'inscription

Rendez-vous 9h00 devant l'entrée de la piscine (fin vers 15h45)

Tenue Maillot de bain, casquette, lunettes de soleil, crème solaire et habits de rechange

Repas Pique-nique ou buvette

Si temps incertain Consulter le site web de l'EPCA. En cas d'annulation, l'élève se rend au travail et la finance est remboursée



Déroulement

Test de **CSA*** obligatoire dans la piscine, sous le contrôle des maîtres de sport de l'EPCA.

1 heure de SUP sur le lac sous la responsabilité des moniteurs du Swisspaddle.

Concours par groupe : quiz sur l'alimentation

Temps libre

* LE CSA EN DÉTAILS

Effectuer une roulade dans une eau profonde : l'élève en position accroupie au bord du bassin saisit ses chevilles avec ses mains puis effectue une rotation avant dans l'eau. Le corps doit être complètement immergé.

Se maintenir sur place à la surface de l'eau pendant 1 minute en position «nénuphar»; si nécessaire, bouger les bras et les jambes.

Nager 50 mètres et sortir de l'eau sans utiliser l'échelle et sans poser les pieds au fond du bassin. La technique peut être choisie librement. Il est interdit de poser le pied au sol ou de faire une pause lors du virage.

Attention : les élèves ne sachant pas nager ou qui ne sont pas capables de faire le test de CSA sont priés de ne pas s'inscrire à cette journée !! Ceux qui échoueraient le test ne pourront pas participer à l'initiation SUP sur le lac.

Nombre de places limité à **96**, attribuées dans l'ordre d'arrivée.

**Attention places limitées !
Inscriptions jusqu'au mercredi 29 mai**