

Sauts en canyons

Préparation aux sauts

- S'approcher au bord de la zone de saut
- Croiser les bras sur la poitrine
- Evaluer la zone de réception pour définir l'impulsion sur les jambes à donner
- Regarder en face nous tête droite (*et non tête baissée vers la zone de réception*)
- Donner l'impulsion au départ
- S'équilibrer en l'air au besoin pour être bien vertical, jambes serrées

Toboggans en canyons

Préparation aux toboggans

- S'approcher de la zone de départ
- Croiser les bras sur la poitrine, coudes rentrés sur son corps
- S'allonger complètement y compris la tête
- Donner de petites impulsions avec les fesses pour partir
- Dès la vitesse prise, ne surtout pas décroiser les bras ou les coudes
- Rester groupé lors de l'arrivée dans l'eau sans regarder où l'on arrive