



Immersion

- Nager sous l'eau sur 1,5 m (vous pouvez pousser du mur ou du fond) et expirer pendant la nage.

Battements et glissades

- Glissade sur le dos avec battement : bras sur les côtés, sur 10 m.
- Glissade sur le côté avec battement : le visage orienté vers le fond, sur 2 m.
- Glissade sur le côté avec battement : le visage orienté vers le plafond, sur 5 m.
- Glissade sur le ventre avec battement, sur 3 m, avec une rotation pour effectuer une glissade sur le côté avec battement, le visage orienté vers le plafond sur 5 m.

Développer les techniques de nage

- Glissade sur le dos avec battement, un bras levé à côté de l'oreille, en ligne droite au-dessus de la tête, l'autre bras baissé, sur 10 m.
- Glissade sur le côté, visage orienté vers le fond, 3 m (pas de respiration).
- Glissade sur le côté avec battement, visage orienté vers le plafond, sur 10 m.
- Glissade sur le ventre avec battement, bras droit levé à côté de l'oreille, bras gauche baissé sur 2 m, rotation de l'épaule et de la hanche gauche à l'extérieur de l'eau pour arriver en position de glissade sur le côté avec battements sur 2 m, le coude gauche sort de l'eau et la main s'étire vers la tête alors que le corps retourne en position de glissade sur le ventre. Répéter la séquence 3 fois (la distance totale est d'environ 12 m).
- Glissade sur le ventre avec battement, bras droit levé à côté de l'oreille, bras gauche baissé sur 2 m, rotation de l'épaule et de la hanche gauche à l'extérieur de l'eau pour arriver en position de glissade sur le côté avec battements sur 2 m, le coude gauche sort de l'eau et la main s'étire vers la tête alors que le corps retourne en position de glissade sur le ventre. Répéter la séquence 3 fois (la distance totale est d'environ 12 m).
- Glissade sur le ventre avec battement, bras gauche levé en arrière de l'oreille, bras droit sur le côté sur 2 m, l'épaule droite et les hanches à la surface de l'eau en glissade sur le côté avec battement sur 1 m, le bras droit sort de l'eau et vient se placer à côté de l'oreille en s'étirant au-delà de la tête, le bras gauche vient se placer sur le côté gauche tandis que le corps retourne en position de glissade sur le ventre. Répéter avec le bras gauche. Répéter la séquence entière 3 fois de plus (la distance totale est d'environ 18 m).

Habilités en eau profonde (l'eau doit être au-dessus de la tête de l'enfant)

- Partir à 1 m du mur, toucher le fond avec les pieds, dans une eau d'une profondeur de 1,5 m (les mouvements ressemblent à un premier plongeon en surface), remonter à la surface et nager jusqu'au mur.
- Partir à 1 m du mur, immerger toute la tête et expirer, remonter à la surface et inspirer 5 fois sans s'arrêter (respiration rythmée 5 fois), puis nager jusqu'au mur.
- Position verticale, détendue, visage hors de l'eau pendant 30 secondes (peut utiliser les bras ou les jambes, ou les deux).

Connaissances et compétences en matière de sécurité aquatique

- Plongeon à partir de la position agenouillée.
- Mettre le VFI en eau profonde.
- Récupérer un objet dans une eau d'une profondeur de 1,5 m.
- Sécurité aquatique relative à la saison ou la communauté.