



Immersion

- Plonger le visage dans l'eau et expirer.
- Avec respiration rythmée : tout le corps sous l'eau, retour à la surface, expiration (5 fois).

Glissade

Sur le ventre

- Détendu, visage sous l'eau, corps en position presque horizontale, position de départ à 1 m du bord (glissade vers le bord).
- Détendu, visage immergé, corps en position horizontale à la surface, position de départ au bord de la piscine, glissade du bord pour une distance de 1,5 m.

Sur le dos

- Propulsion faite à partir du mur ou du fond, bras aux côtés du corps, le corps est étiré, et la position est presque horizontale (les pieds peuvent descendre près du fond de la piscine), effectuer une glissade sur une distance de 2 m.
- Propulsion faite à partir du mur ou du fond, bras aux côtés du corps, le corps est étiré, les hanches et les jambes sont près de/ou à la surface de l'eau, glisser sur une distance de 2 m.

Sur le côté

- Détendu, hanche et épaule (choix de côté) près de la surface, visage orienté vers le fond de la piscine, effectuer une glissade sur une distance de 1,5 m.
- Détendu, hanche et épaule (choix de côté) près de la surface, visage orienté vers le plafond, glisser sur une distance de 1,5 m.

Connaissance et aisance en matière de sécurité aquatique

- Expliquer comment obtenir de l'aide.
- Sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine depuis la position debout.
- Nager en eau profonde avec un VFI.
- Sécurité aquatique relative à la saison ou la communauté.