Préscolaire 2 / Flotteur

Date :
Heure :
Moniteur.trice :

Résultats de l'apprenant.e													
Participe aux activités avec enthousiasme.													
Est heureux.euse dans l'eau.													
Éducation et sensibilisation à la sécurité													
Les sons et les règles de base de la sécurité aquatique.													
Comprend la différence entre les objets qui flottent et ceux qui ne flottent pas.													
Sait comment porter un VFI.													
Sait comment appeler à l'aide.													
Entrée dans l'eau et sortie de l'eau													
Saute dans l'eau à hauteur de la poitrine en portant un VFI.													
Saute dans l'eau à hauteur de la poitrine sans VFI.													
Contrôle de la respiration													
Respiration rythmée sans aide.													
Respiration rythmée 5 fois en eau peu profonde.													
Ouvre les yeux sous l'eau.													
Récupère un objet en respirant de façon rythmée.													
Battements de jambes en tenant le mur, visage dans l'eau.													
Flottabilité et maintien en surface													
Flotte sur le ventre et se redresse.													
Flotte sur le dos et se redresse, avec aide flottante.													
Flotte sur le dos et se redresse.													
Se maintient en surface, eau niveau du menton, 10 secondes.													

Préscolaire 2 / Flotteur
Suite

Date :
Heure :
Moniteur.trice :

Déplacement dans l'eau													
Nage 10 m sur le ventre avec un VFI.													
Nage 10 m sur le dos avec un VFI													
Glissade sur le ventre avec aide flottante.													
Glissade sur le ventre.													
Initiation à la glissade sur le côté.													
Glissade sur le dos avec aide flottante.													
Glissade sur le ventre : battements, visage dans l'eau, avec aide flottante, 3 m.													
Glissade sur le dos : battements avec aide flottante, 3 m.													