Préscolaire 3 / Glisseur

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													
Sait comment et quand enfiler un VFI.													
S'initie à la sécurité en embarcation.													
Se sensibilise à l'eau profonde.													
Sait comment avoir accès à des secours d'urgence.													
Entrée dans l'eau et sortie de l'eau													
Saute en eau profonde avec un VFI.													
Saute en eau profonde avec de l'aide.													
S'initie au plongeon : eau profonde, position assise, avec de l'aide.													
Contrôle de la respiration													
Respiration rythmée 8 fois en eau peu profonde.													
S'initie à la respiration rythmée en eau profonde, avec de l'aide.													
Récupère un objet en eau peu profonde, avec de l'aide.													
Battements de jambes en tenant le mur, visage dans l'eau.													
Flottabilité et maintien en surface													
Flotte.													
S'initie au maintien en surface en eau profonde.													
Déplacement dans l'eau													
Nage 15 m sur le ventre en eau profonde avec un VFI.													
Nage 15 m sur le dos avec un VFI.													
Glissade sur le ventre : battements, eau peu profonde, 3 m.													
Glissade sur le dos.													
Glissade sur le dos : battements, eau peu profonde, 3 m.													
Glissade sur le côté : battements, les deux côtés, avec de l'aide.													
Nage 5 m sur le ventre : mouvement des bras et battements de jambes.													
Nage 5 m sur le dos : mouvement des bras et battements de jambes.													