



Préscolaire 4 / Plongeur

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

Comprend les dangers des différents plans d'eau.

Règles de base de la sécurité en embarcation.

Entrée dans l'eau et sortie de l'eau

Saute en eau profonde avec de l'aide.

Saute en eau profonde avec un VFI.

Saute en eau profonde.

Plongeon : position assise ou agenouillée, avec de l'aide.

Contrôle de la respiration

S'initie à la respiration sur le côté.

Respiration rythmée en eau profonde.

Récupère un objet au fond de la piscine en eau peu profonde.

Flottabilité et maintien en surface

Flotte sur le ventre, se retourne et flotte sur le dos.

Flotte sur le ventre et se redresse en eau profonde.

Flotte sur le dos et se redresse en eau profonde.

Se maintient à la surface, 10 secondes, en eau profonde.

