



Préscolaire 5 / Surfeur

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

S'initie à la sécurité sur la glace.

S'initie aux positions de survie (fœtal et caucus).

S'initie à comment tendre un objet de sauvetage.

Entrée dans l'eau et sortie de l'eau

Plongeon : position assise ou agenouillée.

Entrées dans l'eau créatives, sécuritaires et ludiques.

Contrôle de la respiration

Battements avec aide flottante et respiration sur le côté.

Récupère un objet en eau profonde.

Flottabilité et maintien en surface

Se maintient à la surface, 30 secondes, en eau profonde.

Déplacement dans l'eau

S'initie au retour du bras.

Nage 15 m sur le ventre : battements de jambes et mouvement des bras.

Nage 15 m sur le dos : battements de jambes et mouvement des bras.

Nage 10 m sur le ventre, se retourne, nage 10 m sur le dos.

Techniques de natation

Culbute avant ou arrière dans l'eau.