



Préscolaire 6 / Trempeur

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

Connaît les règles de sécurité en embarcation.

Entrée dans l'eau et sortie de l'eau

Plongeon : position debout.

Contrôle de la respiration

Respiration rythmée : 10 fois, eau profonde.

Flottabilité et maintien en surface

Se maintient à la surface, 45 secondes, en eau profonde.

Déplacement dans l'eau

Nage sous l'eau.

Nage 25 m sur le ventre.

Initiation au crawl : coordination du mouvement des bras et des jambes.

Nage 25 m sur le dos.

Initiation au dos crawlé : coordination du mouvement des bras et des jambes.