





# Étoile 1 Suite

## Styles de nage

### **Crawl : niveau initial sur une distance de 15 m**

- Les épaules, les hanches et les jambes effectuent une rotation en même temps.
- La main est plus basse que le coude lors du retour du bras.
- La main rejoint doucement l'épaule lors de la rotation du corps.

### **Dos crawlé : niveau initial sur une distance de 15 m**

- Les épaules, les hanches et les jambes effectuent une rotation en même temps.
- La main rejoint doucement l'épaule lors de la rotation du corps.
- Le retour du bras est à l'extérieur de l'eau, le petit doigt entre dans l'eau en premier.

### **Dos élémentaire : niveau initial, sur 15 m**

- Coup de pied fouetté sur le dos : la poitrine, les hanches et les genoux sont maintenus à la surface.
- Coup de pied fouetté sur le dos : le mouvement des jambes est symétrique.
- Coup de pied fouetté sur le dos : les pieds sont fléchis, l'eau est poussée avec les pieds et l'intérieur des jambes sur le « fouet ».
- Coup de pied fouetté sur le dos : les pieds sont plus écartés que les genoux sur le « fouet ».
- Coup de pied fouetté sur le dos : glisser après chaque battement.

## Perfectionnement des nages

- Crawl : niveau initial, sur 25 m.
  - La tête, les épaules, les hanches, et les pieds sont juste en dessous de la surface.
  - La respiration est coordonnée avec l'entrée de la main dans l'eau.
  - Les genoux et les chevilles sont relâchés et détendus.
  - Le battement des jambes est continu.
  - Le battement des jambes est issu des hanches et est propulsif.
  - Les coudes sortent de l'eau en premier lors du retour du bras.
- Dos crawlé : niveau initial (comme décrit dans le niveau Nageur), sur 25 m.
  - La tête, les épaules, les hanches, les jambes et les pieds sont juste en dessous de la surface.
  - Les genoux et les chevilles sont relâchés et détendus.
  - Le battement des jambes est continu.
  - Le battement des jambes est issu des hanches et est propulsif.
- Choix de style de nage sur 25 m (exemple : glissade sur le dos avec battement, glissade sur le côté avec battement ou coup de pied fouetté).
- Sauter en eau profonde, position verticale dans l'eau pendant 2 minutes, oreilles sorties de l'eau, et ensuite nager 25 m sur le dos.

## Connaissances et compétences en matière de sécurité aquatique

- Sauvetage : plongeon en profondeur.
- Sauvetage : prédire le nombre de longueurs que le nageur ou la nageuse peut exécuter, puis les effectuer.
- Sauvetage : position fœtale et caucus avec une aide flottante.
- Sauvetage : démonstration des mesures à prendre lors d'une chute à travers la glace.
- Sécurité aquatique relative à la saison ou la communauté.