



Styles de nage

Crawl : niveau intermédiaire, sur 25 m

- Les talons émergent de l'eau lors de la rotation du corps.
- Le corps effectue une rotation autant d'un côté que de l'autre.
- La traction se poursuit au-delà de la cuisse.
- La main entre dans l'eau, le coude se plie légèrement pour exercer une traction le long de la ligne médiane du corps, et pousse l'eau au-delà de la cuisse avec la rotation du corps.

Dos crawlé : niveau intermédiaire, sur 25 m

- Le corps effectue une rotation autant d'un côté que de l'autre.
- La tête est en arrière et détendue, orientée vers le plafond.
- La traction se poursuit au-delà de la cuisse.
- La rotation du bras est continue.
- Les orteils émergent de l'eau lors de la rotation.
- La main entre dans l'eau, le coude se plie légèrement alors que la main se déplace vers la cuisse avec une rotation du corps.

Brasse : niveau initial, sur 15 m

- Poitrine et hanches en alignement, légère flexion de la cuisse au battement.
- Le mouvement des jambes est symétrique.
- Les pieds sont fléchis, l'eau est poussée avec les pieds et l'intérieur des jambes sur le « fouet ».
- Les pieds sont plus écartés que les genoux sur le « fouet ».

Perfectionnement des nages

- Dos élémentaire : niveau initial, sur 25 m.
- Crawl : niveau intermédiaire pour au moins 25 m sur 50 m.
- Dos crawlé : niveau intermédiaire pour au moins 25 m sur 50 m.
- Combinaison de styles de nage : sur 100 m.

Connaissances et compétences en matière de sécurité aquatique

- Coup de pied fouetté sur le dos en supportant un objet de 5 livres sur 10 m.
- Sécurité aquatique relative à la saison ou la communauté.