



Étoile 3

Date :
Heure :
Moniteur.trice :

Styles de nage

Crawl : niveau avancé, sur 25 m.

Dos crawlé : niveau avancé, sur 25 m.

Dos élémentaire : niveau intermédiaire, sur 25 m.

Perfectionnement des nages

Brasse : niveau initial pour au moins 25 m sur 50 m.

Crawl : niveau avancé pour au moins 50 m sur 75 m.

Dos crawlé : niveau avancé pour au moins 50 m sur 75 m.

Dos élémentaire : niveau intermédiaire pour au moins 25 m sur 50 m.

Combinaison de styles de nage : sur 200 m.

Habiletés aquatiques

Coup de pied rotatif alternatif : s'initier au battement de jambes.

Coup de pied rotatif alternatif : se déplacer vers l'avant et vers l'arrière, sur 5 m.

Battement de dauphin : le corps à la surface.

Jeune sauveteur – Initié : Premiers soins

Effectuer l'examen primaire d'une victime consciente qui collabore à améliorer sa propre situation et peut décrire la nature du problème et la façon dont la blessure s'est produite.

Démontrer sa capacité à communiquer avec les services préhospitaliers d'urgence.

Effectuer l'examen primaire et démontrer les soins pertinents à prodiguer en cas d'hémorragie externe.

Jeune sauveteur – Initié : Reconnaissance et sauvetage

Effectuer un balayage visuel de l'installation aquatique pendant 10 à 15 secondes et décrire ce qui a été observé.

Démontrer la simulation d'un.e nageur.euse fatigué.e et d'un.e non-nageur.euse.

Lancer une aide de sauvetage munie d'une corde sur une cible placée dans l'eau, le plus grand nombre de fois possible en 30 secondes.



Étoile 3 Suite

Styles de nage

Crawl : niveau avancé

- Extension complète du bras après l'entrée.
- La main accélère pendant la phase de traction.
- Respiration bilatérale (respiration tous les 3 ou 5 battements).
-

Dos crawlé : niveau avancé

- Extension complète du bras après l'entrée.
- La main accélère pendant la phase de traction.
- Le pouce sort en premier.
- L'épaule sort avant le retour du bras.

Dos élémentaire de niveaux avancé et intermédiaire

- Les bras se rapprochent progressivement du corps.
- Les bras restent dans l'eau et bougent symétriquement.
- La traction commence à la hauteur de l'oreille et la paume de la main est utilisée.
- Les bras et les jambes peuvent commencer ou finir ensemble.

Perfectionnement des nages

- Brasse : niveau initial, sur 50 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 ».
- Crawl : niveau avancé pour au moins 50 m sur 75 m.
- Dos crawlé : niveau avancé pour au moins 50 m sur 75 m.
- Dos élémentaire : niveau intermédiaire pour au moins 25 m sur 50 m.
- Combinaison de styles de nage : sur 200 m.

Habilités aquatiques

- Initiation au coup de pied rotatif alternatif.
- Coup de pied rotatif alternatif : se déplacer vers l'avant et vers l'arrière, sur 5 m.
- Battement de dauphin : les hanches sont près de la surface, mouvement rythmique, les genoux et les pieds ensemble.

Jeune sauveteur – Initié : Premiers soins

- Effectuer l'examen primaire d'une victime consciente qui collabore à améliorer sa propre situation et peut décrire la nature du problème et la façon dont la blessure s'est produite.
- Démontrer sa capacité à communiquer avec les services préhospitaliers d'urgence.
- Effectuer l'examen primaire et démontrer les soins pertinents à prodiguer en cas d'hémorragie externe.

Jeune sauveteur – Initié : Reconnaissance et sauvetage

- Effectuer un balayage visuel de l'installation aquatique pendant 10 à 15 secondes. Se tourner et décrire ce qui a été observé.
- Démontrer la simulation d'un.e nageur.euse fatigué.e et d'un.e non-nageur.euse.
- Démontrer sa capacité à différencier un.e nageur.euse fatigué.e d'un.e non-nageur.euse.
- Lancer une aide de sauvetage munie d'une corde sur une cible placée dans l'eau, le plus grand nombre de fois possible en 30 secondes.