



Étoile 4 Suite

Styles de nage

Dos élémentaire : niveau avancé, sur 25 m

- Les pieds accélèrent pendant la phase du battement.
- Les mains accélèrent pendant la phase de traction.

Brasse : niveau intermédiaire, sur 25 m

- Les coudes sont légèrement plus écartés que les épaules lors de la traction.
- Le mouvement des bras est symétrique.
- Phase de traction : les avant-bras godillent vers l'extérieur tout en effectuant un mouvement vers l'arrière.
- La séquence est la suivante : glissade, traction, respiration, battement.

Marinière : niveau initial, sur 15 m

- Position de glissade sur le côté, le visage hors de l'eau.
- Les hanches, les épaules et la tête en alignement.
- Les jambes sont écartées (en haut en avant, en bas derrière), puis ramenées l'une vers l'autre.
- Bras arrière : le coude plie pour pousser l'eau vers la poitrine.
- Bras avant : pousse l'eau en dépassant la cuisse.
- Glisser après chaque mouvement de traction/battement.

Perfectionnement des nages

- Battement de dauphin sur 25 m.
- Dos élémentaire : niveau avancé pour au moins 50 m sur 75 m.

Habilités aquatiques

- Coup de pied rotatif alternatif : se déplacer vers l'avant, sur 10 m.
- Coup de pied rotatif alternatif : se déplacer vers l'arrière, sur 25 m.

Sauvetage : Jeune sauveteur – Initié : Habiletés aquatiques

- Nager le crawl ou la brasse, tête hors de l'eau, sur 25 m.
- Démontrer la position d'alerte pendant 30 secondes.
- Transporter un objet de 5 livres sur une distance de 15 m en utilisant le coup de pied de sauvetage de son choix.
- Exécuter un plongeon de surface, pieds premiers, jusqu'à une profondeur maximale de 2 m.
- Exécuter un plongeon de surface, tête première, jusqu'à une profondeur maximale de 2 m.
- Démontrer sa capacité à gonfler deux vêtements et à les utiliser comme aide flottante.
- Nager sur 25 m en utilisant n'importe quelle technique de nage. Démontrer sa capacité de nager sous un obstacle situé à mi-chemin.
- Nage sur 150 m : crawl (niveau avancé) sur 50 m, dos crawlé (niveau avancé) sur 50 m et brasse (niveau intermédiaire) sur 50 m.
- À trois reprises au moins durant la session, exécuter un entraînement de 350 m : échauffement 100 m; effort 6 fois 25 m en utilisant n'importe quelle technique de nage style libre en 60 secondes; et récupération sur 100 m.
- Nager 100 m en 3 minutes ou moins en exécutant une ou plusieurs nages.