







# Étoile 5 Suite

## Styles de nage

### **Brasse : niveau avancé, sur 25 m**

- Les paumes sont légèrement inclinées vers l'extérieur au début de la traction.
- Les pieds accélèrent pendant la phase de traction.
- Les mains accélèrent pendant la phase de traction.

### **Marinière : niveau intermédiaire, sur 25 m**

- La jambe avant a le pied en flexion dorsale, l'autre est en pointe.
- La main mène la traction.
- Le bras tire vers l'épaule.
- Le mouvement est rythmique.

### **Papillon : niveau initial, sur 15 m**

- Battement de dauphin avec tout le corps, les hanches près de la surface.
- Le mouvement des bras est symétrique.
- Le battement rythmique est issu des hanches.
- Les pouces s'arrêtent près des cuisses.
- Le retour du bras est effectué à la surface, le long du corps.
- Battement des jambes lorsque les bras entrent dans l'eau.
- Le menton se soulève et pousse vers l'avant pour respirer avant le retour du bras.

## Perfectionnement des nages

- Choix de styles de nage sur 500 m.

## Sauvetage : Jeune sauveteur – Expert : Habiletés aquatiques

- Exécuter dans l'eau, de façon consécutive, une culbute en avant et une culbute en arrière.
- Exécuter un saut d'arrêt et nager le crawl ou la brasse, tête hors de l'eau, sur une distance de 25 m. Adopter ensuite la position d'alerte.
- Démontrer sa capacité à effectuer le coup de pied rotatif alternatif sur le dos sur une distance de 25 m.
- Supporter un objet de 5 livres pendant 1 minute ou plus en eau profonde.
- Suite à une approche tête hors de l'eau, exécuter un plongeon de surface jusqu'à une profondeur maximale de 2 m. Nager sous l'eau sur une distance minimale de 2 à 3 m afin de récupérer un petit objet. Remonter à la surface et ramener l'objet au point de départ.
- Démontrer sa capacité à sortir de l'eau une victime consciente (avec de l'aide).
- Nager le crawl, le dos crawlé et la brasse (sur une distance de 75 m chacun).
- Nager 100 m de la façon suivante : 25 m en coup de pied de sauvetage, 25 m en dos crawlé, 25 m en brasse et 25 m en crawl.
- Nager 200 m en 6 minutes ou moins (200 verges en 5 min. et 20 sec.), en exécutant une ou plusieurs nages au choix du nageur ou de la nageuse.

## Sauvetage : Jeune sauveteur – Averti : Premiers soins

- Exécuter 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 prodiguer des soins d'urgence à une victime en état de choc.
- Simuler le traitement à prodiguer à une victime adulte ou enfant qui est consciente et dont les voies respiratoires sont obstruées.



# Étoile 5 Suite

## Sauvetage : Jeune sauveteur – Averti : Reconnaissance et sauvetage

- Démontrer la simulation d'un.e nageur.euse fatigué.e, d'un.e non-nageur.euse et d'une victime inconsciente.
- Démontrer sa capacité à différencier entre un.e nageur.euse fatigué.e et un.e non-nageur.euse et à reconnaître une victime inconsciente.
- Démontrer sa capacité à reconnaître et à éviter les victimes qui sont une source de danger pour le sauveteur ou la sauveteuse.
- Effectuer un sauvetage sans contact en utilisant un objet flottant. S'approcher à 20 m ou verges et encourager la victime à se mettre en sécurité tout en maintenant une distance de sécurité et en demandant de l'aide. Le sauveteur ou la sauveteuse effectue les procédures de suivi appropriées, y compris le traitement de l'état de choc.

## Enseignement

- Mener une activité en utilisant des formations efficaces.
- Aider quelqu'un avec un style de nage ou une habileté et démontrer des techniques d'enseignement positives : sourire, utiliser les noms, poser des questions ouvertes, demander à la personne comment elle se sent.
- Créer et enseigner un jeu pour aider une personne ou un groupe à pratiquer les styles de nage ou une habileté.