



Nageur

Date :
Heure :
Moniteur.trice :

Immersion

Nager sous l'eau en expirant sur une distance de 2,5 m.

Effectuer une glissade sur le dos sous l'eau sur une distance de 2 m.

Respiration rythmée en eau profonde : 4 fois dans l'eau à au moins 1,5 m en respirant de manière rythmée.

Styles de nage

Crawl : niveau initial, essayer de nager 15 m.

Dos crawlé : niveau initial, essayer de nager 15 m.

Perfectionnement des nages

Glissade sur le dos avec battement : bras en l'air, sur 25 m.

Glissade sur le côté avec battement : visage hors de l'eau, sur 25 m.

Glissade sur le ventre puis rotation pour continuer en glissade sur le côté : battement, retour du bras, sur 25 m.

Habilités en eau profonde

Sauter dans l'eau, nager sur place pendant 40 secondes, puis nager vers le mur de la piscine.

Exécuter un plongeon de surface les pieds premiers pour récupérer un objet à 1,5 m de profondeur.

Connaissances et compétences en matière de sécurité aquatique

Plongeon en pendule.

Nager sur 15 m vêtu.e d'un chandail et de pantalons.

En eau profonde, utiliser une pôle et descendre à 2 m de profondeur puis remonter à la surface en nageant ou en grim pant.

Flotter en position verticale en eau profonde.

Sécurité aquatique relative à la saison ou la communauté.



Immersion

- Nager sous l'eau sur 2,5 m (vous pouvez pousser du mur ou du fond) et expirer pendant la nage.
- Effectuer une glissade sur le dos sous l'eau sur une distance de 2 m.
- Respiration rythmée en eau profonde : 4 fois dans l'eau à au moins 1,5 m en respirant de manière rythmée (les pieds doivent toucher le fond de la piscine).

Styles de nage

Crawl : niveau initial, sur 15 m

- La tête, les épaules, les hanches, les jambes et les pieds sont juste en dessous de la surface.
- La respiration est coordonnée avec la rotation.
- Les genoux et les chevilles sont relâchés et détendus.
- Le battement des jambes est continu et côte à côte.
- Le battement des jambes est continu et côte à côte.
- Les coudes sortent de l'eau en premier lors du retour du bras.

Dos crawlé : niveau initial sur une distance de 15 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 et côte à côte.
- Le battement des jambes est continu et côte à côte.

Endurance

- Glissade sur le dos avec battements, un bras levé à côté de l'oreille, en ligne droite au-dessus de la tête, l'autre bras baissé, sur 25 m.
- Glissade sur le côté avec battements, visage orienté vers le plafond, sur 25 m.
- Glissade sur le ventre avec battements, bras droit levé à côté de l'oreille, bras gauche baissé sur 2 m, rotation de l'épaule et de la hanche gauche à l'extérieur de l'eau pour arriver en position de glissade sur le côté avec battements sur 2 m, le coude gauche sort de l'eau et la main s'étire vers la tête alors que le corps retourne en position de glissade sur le ventre. Répéter avec le bras gauche. Répéter la séquence complète 3 fois pour couvrir une distance approximative de 25 m.

Habilités en eau profonde (l'eau doit être au-dessus de la tête de l'enfant)

- Sauter en eau profonde, nager sur place en position verticale, les oreilles hors de l'eau, garder la position pendant 40 secondes, et nager jusqu'au mur.
- Plongeon de surface les pieds premiers pour récupérer un objet à 1,5 m de profondeur.

Connaissances et compétences en matière de sécurité aquatique

- Plongeon en pendule.
- Nager sur 15 m vêtu.e d'un chandail et de pantalons.
- En eau profonde, utiliser une perche et descendre à 2 m de profondeur puis remonter à la surface en nageant ou en grimpant.
- Flotter en position verticale en eau profonde.
- Sécurité aquatique relative à la saison ou la communauté.