



Phoque

Date :
Heure :
Moniteur.trice :

Immersion

Plonger le corps entier sous l'eau pendant 5 secondes et expirer sous l'eau.

Glissade

Glissade sur le ventre : 2 m.

Glissade sur le ventre puis rotation pour continuer en glissade sur le côté : sur 1 m chaque côté.

Glissade sur le ventre puis rotation pour continuer en glissade sur le côté, avec retour du bras : 2 cycles, en alternant les côtés.

Glissade sur le dos puis rotation pour continuer en glissade sur le côté : bras en l'air, sur 1 m chaque côté.

Glissade sur le dos puis rotation pour continuer en glissade sur le côté, avec retour du bras : 2 cycles, en alternant les côtés.

Battement

Glissade sur le dos avec battement : bras sur les côtés, sur 5 m.

Glissade sur le ventre avec battement : 2,5 m.

Glissade sur le côté avec battement : visage dans l'eau, sur 2 m.

Glissade sur le côté avec battement : visage hors de l'eau, sur 2 m.

Habiletés en eau profonde

Sauter en eau profonde, se stabiliser, nager sur le dos, visage dans l'eau.

Connaissances et compétences en matière de sécurité aquatique

Récupérer un objet en eau peu profonde.

Plonger en position assise en eau profonde.

En eau profonde, descendre d'un mètre le long d'une perche, nager ou remonter.

Sécurité aquatique relative à la saison ou la communauté.



Phoque Suite

Immersion

- Le corps entier reste sous l'eau pendant 5 secondes en eau peu profonde, en expirant sous l'eau.

Glissade

Glissade sur le ventre

- Glissade sur le ventre sur 2 m.

Glissade sur le ventre puis rotation pour continuer en glissade sur le côté

- Glissade sur le ventre 1 m puis rotation pour continuer en glissade sur le côté droit en regardant le plafond, sur 1 m.
- Glissade sur le ventre 1 m puis rotation pour continuer en glissade sur le côté gauche en regardant le plafond, sur 1 m.
- Glissade sur le ventre, bras droit levé à côté de l'oreille, bras gauche baissé sur 1 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, 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, sur 1 m.

Glissade sur le dos puis rotation pour continuer en glissade sur le côté

- Glissade sur le dos, bras droit en extension en arrière de l'oreille, bras gauche sur le long du corps, sur 1 m, rotation de l'épaule gauche et des hanches à la surface de l'eau (sans bouger les bras) pour continuer en glissade sur le côté, sur 1 m.
- Glissade sur le dos, bras gauche en extension à côté de l'oreille, bras droit sur le long du corps, sur 1 m, l'épaule droite et les hanches à la surface de l'eau (sans bouger les bras) pour continuer en glissade sur le côté, sur 1 m.
- Glissade sur le ventre, bras gauche levé en arrière de l'oreille, bras droit sur le côté sur 1 m, l'épaule droite et les hanches à la surface de l'eau en glissade sur le côté avec battement, le bras droit sort de l'eau et vient se placer à côté de l'oreille en s'étirant au-delà de la tête, le bras gauche vient se placer sur le côté gauche tandis que le corps retourne en position de glissade sur le ventre.

Battement

- Glissade sur le dos avec battement : bras sur les côtés, sur 5 m.
- Glissade sur le ventre avec battement sur 2,5 m.
- Glissade sur le côté avec battement : le visage orienté vers le fond, sur 2 m.
- Glissade sur le côté avec battement : le visage orienté vers le plafond, sur 2 m.

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

- Sauter du mur à 1 m de distance dans l'eau profonde, se retourner et nager vers le mur sur le ventre, visage dans l'eau.

Connaissances et compétences en matière de sécurité aquatique

- Récupérer un objet en eau peu profonde (à la hauteur de la poitrine pour l'enfant).
- Plonger en position assise en eau profonde (au moins 2,5 m de profondeur).
- Sécurité aquatique relative à la saison ou la communauté.