



## Programme de natation YMCA Matière Principale

DAUPHIN



### Immersion

- Nager sous l'eau, 1,5m (peut pousser du mur ou du fond de la piscine)

### Battements des pieds et glissades

- Battements des pieds: position verticale en eau profonde, alignement verticale du corps de la tête au pieds, les épaules sont à la surface ou à l'extérieur de l'eau (peut utiliser ses bras). Tenir la position pendant 10 secondes.
- Glissade sur le dos avec battements des pieds (bras aux côtés du corps) sur 10m
- Glissade sur le côté avec battements des pieds: visage vers le fond de la piscine sur 3m
- Glissade sur le coté avec battements des pieds: visage vers le plafond sur 5m
- Glissade sur le ventre avec battements des pieds sur 3m, rotation vers une glissade sur le coté, visage vers le plafond sur 5m

### Endurance

- Glissade sur le dos avec battements des pieds, un bras levé, un bras baissé, sur 10m
- Glissade sur le coté avec battements des pieds, visage vers le fond de la piscine, sur 2m (sans respiration)
- Glissade sur le côté avec battements des pieds, visage vers le plafond sur 10m
- Glissade sur le ventre avec battements des pieds, bras droit levé, bras gauche baissé sur 2m, rotation de l'épaule gauche et de la hanche à l'extérieur de l'eau en une glissade sur le coté avec battements des pieds sur 2m, coude gauche sort de l'eau et la main s'étire vers l'avant de la tête alors que le corps retourne en une glissade sur le ventre avec battements des pieds. Répéter la séquence 3 fois (distance totale est environ 12m)
- Glissade sur le ventre avec battements des pieds, bras gauche levé, bras droit baissé sur 2m, rotation de l'épaule droite et de la hanche à l'extérieur de l'eau en une glissade sur le coté avec battements des pieds sur 2m, coude droit sort de l'eau et la main s'étire vers l'avant de la tête alors que le corps retourne en une glissade sur le ventre avec battements des pieds. Répéter la séquence 3 fois (distance totale est environ 12m)



## Programme de natation YMCA Matière Principale

### DAUPHIN



#### Endurance

- Glissade sur le dos avec battements des pieds, bras gauche levé et étiré droit au dessous de la tête, bras droit baissé, sur 2m, épaule et hanche droite à la surface de l'eau pour faire une glissade sur le coté sur 1m, le bras droit sort de l'eau et se déplace vers l'oreille pour s'étirer plus loin que la tête, le bras gauche se déplace vers le coté gauche alors que le corps se déplace en une rotation sur le dos. Répéter avec le bras droit. Répéter la séquence 3 autres fois (distance totale est environ 18m)

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

- Commencer à 1m du mur, toucher le fond de la piscine avec les pieds, dans une profondeur de 1,5m (le mouvement ressemble à un plongeon de surface les pieds premiers), revenir à la surface et nager au mur
- Commencer à 1m du mur, immerger toute la tête et expirer, retour à la surface et inspiration. Répéter 5 fois sans arrêt et nager au mur.
- Position verticale, le corps est détendu, visage hors de l'eau pour 30 secondes (peut se servir de ses bras et/ou jambes)

#### Techniques

- Godille tête première sur le dos sur 3m – peut effectuer de légers battements des pieds afin de maintenir le corps droit

#### Critères optionnels (Démontrer 3 pour compléter le niveau)

- Plongeon à genoux
- Nager 25m en portant un VFI, un chandail, et un pantalon
- Culbute arrière
- Mettre un VFI en eau profonde
- Aller chercher un objet à 1,5m de profondeur
- Mouvement de ski nordique en eau profonde sur 5m, en portant un veste de sauvetage ou ceinture de flottaison
- Sécurité aquatique relative à la saison ou la communauté