



Programme de natation YMCA Matière Principale

PHOQUE



Immersion

- Tout le corps reste immergé pendant 5 secondes (en eau peu profonde)

Glissades

Sur le ventre

- Glisser sur le ventre sur une distance de 2m

Glissade sur le ventre et roulement vers une glissade sur le côté

- Glissade sur le ventre sur une distance de 1m, roulement vers le côté droit, glissade sur le côté, visage vers le plafond
- Glissade sur le ventre sur une distance de 1m, roulement vers le côté gauche, glissade sur le côté, visage vers le plafond
- Glissade sur le ventre, bras droit levé à côté de l'oreille droite, bras gauche allongé le long du corps, tourner le corps afin de l'épaule et la hanche droite sortent de l'eau (glissade sur le côté). Élever le coude gauche et le ramener vers la tête alors que le reste du corps revient en position de glissade sur le ventre.

Glissade sur le dos et roulement vers une glissade sur le côté

- Glissade sur le dos, bras droit en extension à côté de l'oreille, bras gauche sur le long du corps – pour 1m; roulement de l'épaule gauche à la surface de l'eau (sans bouger les bras) pour arriver à une glissade sur le côté sur 1m.
- Glissade sur le dos, bras gauche en extension à côté de l'oreille, bras droit sur le long du corps – pour 1m; roulement de l'épaule droite à la surface de l'eau (sans bouger les bras) pour arriver à une glissade sur le côté sur 1m.
- Glissade sur le dos, bras gauche en extension à côté de l'oreille, bras droit le long du corps – pour 1m; l'épaule et la hanche droite viennent à la surface de l'eau en position d'une glissade sur le côté; le bras droit sort de l'eau en extension et se place à côté de l'oreille en dépassant la tête; le bras gauche se place le long du corps et le corps roule vers une glissade sur le dos.



Programme de natation YMCA Matière Principale

PHOQUE



Battements des pieds

- En position verticale, en eau profonde avec une aide flottante aux hanches, les épaules sortent de l'eau pendant 5 secondes
- En position verticale, en eau profonde, corps aligné verticalement de la tête aux pieds. Les épaules sont à la surface ou hors de l'eau. Possible de se servir des bras, tenir la position pendant 5 secondes
- Battements des pieds en effectuant une glissade sur le dos. Bras aux côtés du corps, 5m
- Battements des pieds en effectuant une glissade sur le ventre, sur une distance de 2,5m
- Battements des pieds en effectuant une glissade sur le côté, visage vers le fond de la piscine, sur une distance de 2m
- Battements des pieds en effectuant une glissade sur le côté, visage vers le plafond, sur une distance de 2m

Habilités en eau profonde (l'eau est au dessus de la tête de l'enfant)

- Débuter en position verticale en eau profonde à 2m du mur ou de la partie peu profonde, revenir en position horizontale et nager le 2m vers le mur ou la partie peu profonde (nage sur le dos, ventre ou côté)
- Sauter du mur à 1m de distance dans l'eau profonde. Se retourner et nager vers le mur sur le ventre, visage dans l'eau

Critères optionnels (Démontrer 3 pour compléter le niveau)

- Démontrer comment choisir et lancer un objet flottant à une personne dans le besoin dans l'eau.
- Récupérer un objet en eau peu profonde
- Effectuer un plongeon de la position assise au bord de la piscine en eau profonde (2,5m de profondeur)
- Exécuter une culbute avant
- En eau profonde, utiliser une perche et descendre à 1m de profondeur et remonter à la surface
- Sécurité aquatique relative à la saison et la communauté