



Programme de natation YMCA Matière Principale

NAGEUR



Immersion

- Nager sous l'eau, 2,5m (peut pousser du mur ou du fond de la piscine)

Styles de nage

Crawl : niveau initial sur 15m

- Tête, épaules, hanches, jambes et pieds sont juste sous la surface
- La respiration est coordonnée avec la rotation du corps
- Les genoux et chevilles sont louses et détendus
- Le battement des pieds est continu et côte à côte
- Le battement des pieds est issu des hanches
- Les coudes sortent de l'eau en premier au recouvrement

Dos crawlé : niveau initial sur 15m

- Tête, épaules, hanches, jambes et pieds sont juste sous la surface
- Les genoux et chevilles sont louses et détendus
- Le battement des pieds est continu et côte à côte
- Le battement des pieds est issu des hanches
- Le retour des bras est à l'extérieur de l'eau, le petit doigt entre l'eau en premier

Endurance

- Glissade sur le dos avec battements des pieds, un bras levé à coté de l'oreille, en ligne droite au dessus de la tête, l'autre bras baissé, sur 25m
- Glissade sur le coté avec battements des pieds, visage vers le plafond, sur 25m
- Glissade sur le ventre avec battements des pieds, bras droit levé à côté de l'oreille, bras gauche baissé sur 2m, 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 des pieds sur 2m, 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 25m



Programme de natation YMCA Matière Principale

NAGEUR



Habiletés 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 sont hors de l'eau, garder la position pendant 40 secondes, et nager au mur.
- Plongeon de surface les pieds premiers pour récupérer un objet à 1,5m de profondeur
- Position verticale, corps détendu, le visage hors de l'eau pendant 1 minutes (peut se servir des bras et/ou jambes)

Techniques

- Godille tête première sur le dos sur 5m – hanches, jambes et orteils à la surface, sans battements des pieds
- Godille sur place sur le dos pendant 1 minute - hanches, jambes et orteils à la surface, sans battements des pieds

Critères optionnels (Démontrer 3 pour compléter le niveau)

- Plongeon en pendule
- Nager sur 15m vêtu d'un chandail et de pantalons
- Nager sous l'eau sur le dos sur 2m
- En eau profonde, utiliser une pôle et descendre à 2m de profondeur et remonter à la surface en nageant ou en grim pant
- Flotter en position verticale en eau profonde
- Expirations sous l'eau en eau profonde (1,5m) : immersion, toucher le fond, revenir à la surface pour inspirer (répéter 4 fois)
- Water-polo: Dos crawlé style water-polo
- Water-polo: Crawl style water-polo avec ballon
- Water-polo: Crawl style water-polo en tenant le ballon
- Sécurité aquatique relative à la saison et la communauté