



Programme de natation YMCA Matière Principale

SURFEURS

Prend plaisir à participer

- Se présente régulièrement aux cours
- Participe avec enthousiasme aux activités
- Est heureux dans l'eau

Éducation et sensibilisation à la sécurité aquatique

- S'initie à la sécurité sur la glace
- S'initie aux positions de survie (foetal et caucus) en eau froide
- S'initie à comment tendre un objet de sauvetage

Entrée dans l'eau et sortie de l'eau

- Plongeon: position assise ou agenouillée
- Entrées dans l'eau créatives, sécuritaires, et ludiques

Contrôle de la respiration

- Battements des pieds: avec aide flottante et respiration sur le côté
- Récupère un objet en eau profonde

Flottabilité et maintien en surface

- Se maintient à la surface: 30 sec; eau profonde

Déplacement dans l'eau

- S'initie au recouvrement des bras
- Nage 15m sur le ventre: battements des pieds et mouvement des bras
- Nage 15m sur le dos: battements des pieds et mouvement des bras
- Nage 10m sur le ventre; se retourne; nage 10m sur le dos

Techniques de natation

- Culbute avant ou arrière dans l'eau