



MÉDUSES

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

- Connaît les règles de sécurité aquatique et les dangers inhérents
- Connaît les sons et les règles de base de la sécurité aquatique
- Comprend la différence entre les objets qui flottent et qui ne flottent pas
- Sait comment appeler à l'aide

Entrée dans l'eau et sortie de l'eau

- Entre dans l'eau, avec de l'aide
- Sort de l'eau
- Entre dans l'eau en utilisant l'escalier ou l'échelle
- Entre dans l'eau à partir du bord de la piscine
- Saute en eau peu profonde avec de l'aide

Contrôle de la respiration

- Fait des bulles en tenant le moniteur, un adulte, ou le bord de la piscine
- Se met progressivement le visage dans l'eau
- Respiration rythmée en tenant le moniteur, un adulte ou le bord de la piscine
- Respiration rythmée: fait des bulles
- Récupère un objet en eau peu profonde
- Tient la paroi, exécute de battement des pieds et fait des bulles

Flottabilité et maintien en surface

- Flotte sur le ventre, avec de l'aide
- Flotte sur le dos, avec de l'aide

Déplacement dans l'eau

- Se déplace dans l'eau - niveau poitrine
- Se fait remorquer sur le ventre en utilisant un VFI
- Se fait remorquer sur le ventre: battement des pieds et mouvement des bras
- Se fait remorquer sur le dos en utilisant un VFI
- Se fait remorquer sur le dos: battement des pieds et mouvement des bras
- Glissade sur le ventre, avec de l'aide
- Glissade sur le dos, avec de l'aide