



## Programme de natation YMCA Matière Principale

LOUTRE



### Immersion

- Visage et expiration dans l'eau
- Avec respiration rythmée – tout le corps sous l'eau, retour à la surface expiration (5 fois)

### Glissades

Sur le ventre

- Détendu, visage sous l'eau, corps en position presque horizontale, position de départ à 1m du bord (glissade vers le bord)
- Détendu, visage immergé, corps en position horizontale à la surface, position de départ au bord de la piscine, glissade du bord pour une distance de 1,5m

Sur le dos

- Propulsion faite à partir du mur ou du fond, bras au côtés du corps, le corps est étiré, et la position est presque horizontal (les pieds peuvent descendre près du fond de la piscine), glisser sur une distance de 2m
- Propulsion faite à partir du mur ou du fond, bras au côtés du corps, le corps est étiré, les hanches et les jambes sont près de/ou à la surface de l'eau, glisser sur une distance de 2m

Sur le côté

- Détendu, hanche et épaule (choix de côté) près de la surface, visage vers le fond de la piscine, glisser sur une distance de 1,5m
- Détendu, hanche et épaule (choix de côté) près de la surface, visage vers le plafond, glisser sur une distance de 1,5m

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

- Exécuter une rotation latérale.
- Démontrer comment obtenir de l'aide.
- Démontrer le respect de deux règles liées aux activités aquatiques et expliquer leur importance.
- Sauter en eau profonde (niveau à la poitrine) de la position debout.
- Nager en eau profonde en portant un VFI.
- Sécurité aquatique relative à la saison et la communauté