



Programme de natation YMCA Matière Principale

ÉTOILE 3



Styles de nage

Dos élémentaire: niveau intermédiaire sur 25m

- Le recouvrement des bras se rapproche graduellement vers le corps
- Les bras restent sous l'eau et bougent de façon symétrique
- La phase propulsive commence au niveau des oreilles en poussant avec le talon des mains
- Le mouvement des bras et des jambes peut commencer et finir en même temps

Crawl : niveau avancé sur 50m

- Extension complète du bras après son entrée dans l'eau
- La main accélère pendant la phase de propulsion
- La respiration est bilatérale

Dos crawlé : niveau avancé sur 50m

- Extension complète du bras à l'entrée de l'eau
- La main accélère pendant la phase de propulsion
- Le pouce sort de l'eau en premier
- L'épaule sort de l'eau avant le recouvrement du bras

Endurance

- Brasse, niveau initial sur 50m
- Crawl, niveau intermédiaire sur 75m
- Dos crawlé, niveau intermédiaire sur 75m
- Dos élémentaire, niveau initial sur 50m (sans bras)
- Combinaison de styles de nage et/ou godille au choix sur 200m

Techniques

- Coup de pied de sauvetage rotatif/alternatif,
- Coup de pied de sauvetage rotatif/alternatif en se déplaçant vers l'avant et vers l'arrière sur 5m
- Coup de pied de dauphin: les hanches sont près de la surface; mouvement de tout le corps; mouvement rythmique



Programme de natation YMCA Matière Principale

ÉTOILE 3



Sauvetage: Jeune Sauveteur – Initié Habilités Aquatiques

- Effectuer un balayage visuel de l'installation aquatique pendant 10 à 15 secondes et décrire ce qui a été observé
- Démontrer la simulation d'un nageur fatigué
- Démontrer la simulation d'un non-nageur
- Démontrer sa capacité à différencier un nageur fatigué d'un non-nageur
- Lancer une aide de sauvetage munie d'une corde sur une cible placée dans l'eau, le plus grand nombre de fois possible en 30 secondes

Critères optionnels (Démontrer 5 pour compléter le niveau)

- Nage compétitive: Départ et virage de la brasse
- Nage compétitive: Nager 250m, choix de styles, utilisant les départs et les virages appropriés
- Water-polo: Prendre des pas
- Water-polo: Changement de direction avant vers l'arrière
- Water-polo: Changement de direction avec le crawl du water-polo
- Water-polo: Le Zig Zag
- Water-polo: Arrêt et redémarrer avec le ballon
- Nage synchronisée: L'hélice
- Nage synchronisée: Le gouvernail
- Aquaforme: Battements des pieds en eau peu-profonde pendant 5 minutes, variation de l'intensité
- Aquaforme: Se balancer en eau profonde, bougeant autour du corps pendant 5 minutes
- Sécurité aquatique relative à la saison ou la communauté