



Programme de natation YMCA Matière Principale

ÉTOILE 5



Styles de nage

Papillon: niveau initial

- Mouvement de dauphin avec tout le corps, les hanches près de la surface
- Les bras sont symétriques
- Le mouvement du coup de pied est issu des hanches et est rythmé
- Le recouvrement des bras est hors de l'eau
- Le coup de pied se fait quand les bras rentrent dans l'eau
- Le menton se lève et pousse vers l'avant pour respirer avant le recouvrement des bras

Endurance

- Choix de styles de nage sur 500m

Enseignement

- Mener une activité en utilisant des formations efficaces
- Aider quelqu'un avec un style de nage ou un habileté et démontrer des techniques d'enseignement positives: sourire, utiliser les noms, demander des questions ouvertes, demander la personne comment il/elle se sent
- Créer et enseigner un jeu afin d'aider un individu ou une groupe à pratiquer les styles de nage ou un habileté

Critères optionnels (Démontrer 4 pour compléter le niveau)

- Styles de nage : Marinière – niveau intermédiaire
- Styles de nage : Brasse – niveau avancé
- Water-polo: les fautes
- Water-polo: Se libérer pour une passe, changer de direction
- Water-polo: Se libérer pour une passe, s'éloigner en nageant
- Nage synchronisée: Pot de fleur
- Nage synchronisée: Position avant écarpée – tire vers le bas
- Nage synchronisée: Position du grand écart au verticale
- Nage synchronisée: La table
- Aquaforme: Démontrer une combinaison d'exercices en eau profonde pour 15 minutes (avec et sans une ceinture de flottaison)
- Sécurité aquatique relative à la saison ou la communauté



Programme de natation YMCA Matière Principale

ÉTOILE 5



Sauvetage

Jeune Sauveteur: Initié – Premiers soins

- Exécuter l'examen primaire d'une victime consciente qui collabore à améliorer sa propre situation, qui peut décrire la nature du problème et la façon dont la blessure s'est produite.
- Démontrer sa capacité à communiquer avec les services Pré hospitaliers d'urgence
- Exécuter l'examen primaire et démontrer les soins pertinents à prodiguer en cas d'hémorragie externe

Jeune Sauveteur: Averti – Habilités aquatique

- Exécuter dans l'eau de façon consécutive, une culbute en avant et une culbute en arrière
- Exécuter un saut d'arrêt et nager le crawl ou la brasse tête hors de l'eau sur une distance de 25 m. Adopter ensuite la position d'alerte
- Démontrer sa capacité à effectuer le coup de pieds rotatif alternatif sur le dos sur une distance de 25 m
- Supporter un objet de 2,3 kg pendant 1 minute ou plus en eau profonde
- Suite à une approche tête hors de l'eau, exécuter un plongeon de surface jusqu'à une profondeur maximale de 2 m, Nager sous l'eau sur une distance minimale de 2 à 3 m afin de récupérer un petit objet. Remonter à la surface et ramener l'objet au point de départ
- Démontrer sa capacité à sortir de l'eau une victime consciente (avec de l'aide)
- Nager des techniques de nages suivantes sur une distance de 25 m chaque : Crawl, le dos crawlé, la brasse
- Nager 100 m, de la façon suivante : 25 m en coup de pieds de sauvetage, 25 m en dos crawlé, 25 m en brasse et 25 m en crawl.
- Nager 200 m en 6 minutes ou moins, en exécutant une ou plusieurs nages au choix du nageur.

Jeune Sauveteur: Averti – Reconnaissance et Sauvetage

- Démontrer la simulation d'un nageur fatigué, d'un non-nageur et d'une victime inconsciente
- Démontrer sa capacité à différencier entre un nageur fatigué et un non-nageur et à reconnaître une victime inconsciente
- Démontrer sa capacité à reconnaître et à éviter les victimes qui sont une source de danger pour le Sauveteur
- Effectuer un sauvetage sans contact en utilisant un objet flottant. Une approche de 20 m ou verges, un sauvetage sécuritaire sans aucun contact, un appel à l'aide et les suivis nécessaires doivent être effectués