



FLOTTEURS

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

- 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 porter un VFI
- Sait comment appeler à l'aide

Entrée dans l'eau et sortie de l'eau

- Saute en eau peu profonde (niveau poitrine) avec un VFI
- Saute en eau peu profonde (niveau poitrine)

Contrôle de la respiration

- Respiration rythmée sans aide
- Respiration rythmée 5 fois en eau peu profonde
- Ouvre les yeux sous l'eau
- Récupère un objet sous l'eau
- Battements des pieds en tenant le mur, visage dans l'eau

Flottabilité et maintien en surface

- Flotte sur le ventre et se redresse
- Flotte sur le dos et se redresse, avec aide flottante
- Flotte sur le dos et se redresse
- Se maintient en surface, (eau niveau du menton), 10 secondes

Déplacement dans l'eau

- Nage 10m sur le ventre avec un VFI
- Nage 10m sur le dos avec un VFI
- Glissade sur le ventre, avec aide flottante
- Glissade sur le ventre
- Initiation à la glissade sur le côté
- Glissade sur le dos, avec aide flottante
- Glissade sur le ventre: battements des pieds, visage dans l'eau, avec aide flottante, 3m
- Glissade sur le dos: battements des pieds, avec aide flottante, 3m