



PLONGEURS

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
• Comprend les dangers des différents plans d'eau
• Règles de base de la sécurité en embarcation
Entrée dans l'eau et sortie de l'eau
• Saute en eau profonde, avec de l'aide
• Saute en eau profonde avec un VFI
• Saute en eau profonde
• Plonge à partir d'une position assise ou agenouillée, avec de l'aide
Contrôle de la respiration
• S'initie à la respiration sur le côté
• Fait le bouchon en eau profonde
• Récupère un objet au fond de la piscine en eau peu profonde
Flottabilité et maintien en surface
• Flotte sur le ventre, se retourne et flotte sur le dos
• Flotte sur le ventre et se redresse en eau profonde
• Flotte sur le dos et se redresse en eau profonde
• Se maintient en surface pendant 10 secondes en eau profonde

Déplacement dans l'eau
• Glissade sur le ventre: battements des pieds, sur 5m
• Glissade sur le ventre, se retourne et flotte sur le dos
• Glissade sur le dos, se retourne et flotte sur le ventre
• Glissade sur le côté avec battement des pieds; les deux côtés
• Glissade sur le ventre, se retourne et glissade sur le dos
• Glissade sur le ventre: battements des pieds, eau profonde, 5m
• Glissade sur le dos: battements des pieds, eau profonde, 5m
• Nage 10m sur le ventre: battements des pieds et mouvement des bras
• Nage 10m sur le dos: battements des pieds et mouvement des bras