



## Programme de natation YMCA Matière Principale

### GLISSEURS

#### 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

- Sait comment et quand enfile un VFI
- S'initie à la sécurité en embarcation
- Se sensibilise à l'eau profonde
- Sait comment avoir accès à des secours d'urgences

#### Entrée dans l'eau et sortie de l'eau

- Saute en eau peu profonde avec un VFI
- Saute en eau profonde avec de l'aide
- S'initie au plongeon: eau profonde, position assise, avec de l'aide

#### Contrôle de la respiration

- Fait le bouchon 8 fois en eau peu profonde
- S'initie au bouchon en eau profonde, avec de l'aide
- Récupère un objet en eau peu profonde, avec de l'aide
- Tient la paroi, exécute des battements, visage dans l'eau

#### Flottabilité et maintien en surface

- Flotte sur le ventre et se redresse en eau peu profonde
- Flotte sur le dos et se redresse en eau peu profonde
- Flotte sur le ventre en eau profonde, avec de l'aide
- Flotte sur le dos en eau profonde, avec de l'aide
- S'initie au maintien en surface en eau profonde

#### Déplacement dans l'eau

- Nage 15 m sur le ventre en eau profonde avec un VFI
- Nage 15m sur le dos avec un VFI
- Glissade sur le ventre: battements des pieds, eau peu profonde, 3m
- Glissade sur le dos
- Glissade sur le dos: battements des pieds, eau peu profonde, 3m
- Glissade sur le côté: battements des pieds, les deux côtés, avec de l'aide
- Nage 5m sur le ventre: mouvement des bras et battements des pieds
- Nage 5m sur le dos: mouvement des bras et battements des pieds