



## Programme de natation YMCA Matière Principale

### TREMPEURS

<b>Prend plaisir à participer</b>
• Se présente régulièrement aux cours
• Participe avec enthousiasme aux activités
• Est heureux dans l'eau
<b>Éducation et sensibilisation à la sécurité aquatique</b>
• Connaît les règles de sécurité en embarcation
• Initiation: lancer un objet de sauvetage (sans ligne)
<b>Entrée dans l'eau et sortie de l'eau</b>
• Plongeon: position debout
• Saute d'une hauteur
<b>Contrôle de la respiration</b>
• Respiration rythmée: 10 fois, eau profonde
<b>Flottabilité et maintien en surface</b>
• Se maintient en surface: 45 sec; eau profonde
• Jeux aquatiques en eau profonde

<b>Déplacement dans l'eau</b>
• Nage sous l'eau
• Nage 25m sur le ventre
• Initiation au crawl
• Nage 25m sur le dos
• Initiation au dos crawlé
<b>Techniques de natation</b>
• Glissade sur le ventre suivi d'une culbute
• Godille, 10m
• Nageoire, 10m
• Plongeon de surface: tête première
• Plongeon de surface: pieds premiers