



Programme de natation YMCA Matière Principale

ÉTOILE 7



Sauvetage et forme physique

- Nager 400m (choix de styles) en 12 minutes
- Amener une victime inconsciente immergée à la surface (l'eau est au niveau de la poitrine du nageur)
- Remorquer une victime inconsciente (avec une aide flottante) sur une distance de 25m
- Démontrer le principe de "F.I.T.T."
- Démontrer une réponse appropriée à des situations variées de sauvetage et de premiers soins.
 - ⇒ Priorise la sécurité personnelle
 - ⇒ Appel à l'aide
 - ⇒ Démontre l'approche échelonnée pour les sauvetages aquatiques
 - ⇒ Démontre les habiletés de l'examen primaire
 - ⇒ Gère des complications et des conditions changeantes
 - ⇒ Gère les témoins avec efficacité

Sauvetage

Jeune Sauveteur: Expert – Premiers soins

- Être capable de reconnaître et de prodiguer des soins pour une fracture ou une blessure à une articulation
- Être capable de reconnaître et de prodiguer des soins à une victime en détresse respiratoire causée par : une crise d'asthme ou une réaction allergique majeure

Enseignement

- Créer et livrer 3 activités ludiques pour un style de nage ou une progression
- Expliquer et démontrer trois principes physiques de la natation
- Aider quelqu'un avec un style de nage ou habileté en lui donnant une rétroaction spécifique, atteignable, pertinente, et en temps opportun
- Enseigner une activité de sécurité aquatique à une groupe d'une manière active et dans l'eau
- Aider quelqu'un à fixer un objectif relié à la natation et aider lui à créer un plan pour l'atteindre.



Programme de natation YMCA Matière Principale

ÉTOILE 7



Critères optionnels (Démontrer 4 pour compléter le niveau)

- Nage compétitive: Participer à une compétition (épreuves traditionnels ou en inventer des nouveaux) de natation avec un minimum de trois autres personnes, en utilisant les habiletés de la nage compétitive.
- Water-polo: Jouer un match de water-polo en utilisant les habiletés et les stratégies du water-polo
- Nage synchronisée: Créer et démontrer aux autres nageurs une routine de nage synchronisée qui utilise un minimum de sept figures différentes de nage synchronisée
- Aquaforme: Créer et démontrer une routine d'exercices d'aquaforme (profond ou peu-profond) en utilisant tout les exercices de base et en variant l'intensité
- Fournir une assistance à un moniteur de natation pendant des cours pour 4 heures
- Fournir une assistance à un sauveteur sur le bord de la piscine pour 4 heures
- Défi d'endurance: Nager 800m or 1000m, choix de styles de nage
- Sécurité aquatique relative à la saison ou la communauté