



## Programme de natation YMCA Matière Principale

### ÉTOILE 6



#### Enseignement

- Démontrer les progressions pour trois styles de nage ou trois habiletés
- Aider quelqu'un avec un style de nage ou habileté en utilisant la méthode "E.G.G.S"
- Fixer un objectif personnel relié à la natation et élaborer un plan pour l'atteindre

#### Critères optionnels (Démontrer 4 pour compléter le niveau)

- Styles de nage: Papillon – standard intermédiaire
- Styles de nage: Marinière – standard avancé
- Water-polo: Voler un ballon
- Water-polo: Dribbler le ballon
- Nage synchronisée: Fleur
- Nage synchronisée: Tuck inverse
- Nage synchronisée: "Swirlee"
- Aquaforme: Enseigner à une groupe une routine d'aquaforme de 10 minutes (en utilisant un réchauffement, cardio, "cool down »)
- Sécurité aquatique relative à la saison ou la communauté

#### Sauvetage

Jeune Sauveteur: Averti – Premiers soins

- Effectuer un examen primaire chez une victime inconsciente qui respire
- Démontrer sa capacité à prodiguer des soins à une victime en état de choc
- Simuler le traitement à prodiguer à une victime adulte ou enfant qui est consciente et dont les voies respiratoires sont obstruées



## Programme de natation YMCA Matière Principale

ÉTOILE 6



### Sauvetage

Jeune Sauveteur: Expert – Habilités aquatique

- Développer l'habileté à entrer à l'eau avec différents objets flottants
- Entrer à l'eau avec un objet flottant et nager le crawl ou la brasse, tête hors de l'eau, sur une distance de 25m. Adopter la position d'alerte et démontrer sa capacité à avancer, à reculer et à se retourner en effectuant la godille
- Démontrer les techniques de défense : frontale latérale et dorsale
- Exécuter le coup de pieds rotatif en démontrant sa capacité à se déplacer, à changer de direction et à modifier sa hauteur
- Transporter un objet de 4-5 kg (10 livres) sur une distance de 25m en utilisant le coup de pied de sauvetage de son choix
- Démontrer sa capacité à sortir de l'eau une victime inconsciente immergée avec l'aide d'un témoin sans formation
- Suite à une approche tête hors de l'eau, exécuter un plongeon de surface tête en première jusqu'à une profondeur maximale de 2m. Nager sous l'eau une distance de 5 à 10m et remonter à la surface. Exécuter un plongeon de surface pieds premiers (profondeur maximale 2m) récupérer un objet et le ramener au point de départ
- Retourner une victime inconsciente en eau peu profonde et maintenir son visage hors de l'eau
- Nager chacune des techniques de nages suivantes : le crawl sur 100m, le dos crawlé sur 100m, la brasse sur 100m
- A trois reprises au moins durant la session, exécuter un entraînement de 600 m, Échauffement : 25m coup de pieds sauvetage, 50m en dos crawlé, 50m en brasse, 50m en crawl. Exercice pour la technique : 5 x 25m Effort : 4 x 50 m en 90 seconds Récupération: 100 m
- Nager 300 m en 9 minutes ou moins, en exécutant une ou plusieurs nages au choix du nageur

Jeune Sauveteur: Expert – Reconnaissance et Sauvetage

- Repérer et décrire un objet situé au fond de l'eau ou sous la surface de l'eau, à partir de trois hauteurs ou positions différentes
- Effectuer le sauvetage d'un nageur fatigué ou d'un non-nageur à l'aide d'un objet flottant. S'approcher de la victime à 20 m et la remorquer vers un lieu sûr en démontrant sa capacité à éviter tout contact. Effectuer les suivis nécessaires, y compris le traitement de l'état de choc