



Programme de natation YMCA Matière Principale

ÉTOILE 4



Styles de nage

Brasse: niveau intermédiaire sur 25m

- Les coudes sont légèrement plus larges que les épaules pendant la phase propulsive
- Le mouvement des bras est symétrique
- La phase propulsive des bras: les avant-bras font de la godille vers l'extérieur pendant la traction
- La séquence des mouvements : Glisse, Traction des bras (« pull »), Respire, Coup de pied (« kick »)

Marinière : niveau initial sur 25m

- Position de glissade sur le côté – visage vers le plafond
- Hanches, épaules, et tête sont en alignement
- Les jambes se séparent (la supérieure vers l'avant, l'inférieure vers l'arrière) et se resserrent ensemble (« mouvement de ciseau »)
- Bras supérieur : le coude pli afin de pousser l'eau au mi-poitrine
- Bras inférieur : pousse l'eau en dépassant la cuisse
- Glissade après chaque mouvement bras-jambes

Endurance

- Coup de pieds de sauvetage rotatif/alternatif: se déplacer vers l'avant pour 10m
- Coup de pieds de sauvetage rotatif/alternatif: se déplacer vers l'arrière pour 25m
- Coup de pieds de dauphin pour 25m
- Dos élémentaire: standard intermédiaire pour 75m

Techniques

- Flotter sur le ventre: Position de « l'étoile » pendant 15 secondes
- Flotter sur le dos: Position de « l'étoile » pendant 1 minute
- Flotter sur le dos: Les deux bras par-dessus la tête pendant 30 secondes
- Flotter sur le côté: La tête dans l'eau, le bras inférieur s'étend vers le fond de la piscine



Programme de natation YMCA Matière Principale

ÉTOILE 4



Sauvetage

Jeune Sauveteur, Initié Habilités aquatiques

- Nager le crawl ou la brasse, tête hors de l'eau, sur une distance de 25m.
- Démontrer la position d'alerte pendant 30 secondes.
- Transporter un objet de 2,3 kg (5 livres) sur une distance de 15m en utilisant le coup de pied de son choix.
- Exécuter un plongeon de surface, tête et pieds premiers, jusqu'à une profondeur maximale de 2m
- Démontrer sa capacité à gonfler deux vêtements et à les utiliser comme aide flottante
- Nager une distance de 25m en utilisant n'importe quelle technique de nage. Démontrer sa capacité de nager sous un obstacle situé à mi-chemin
- Nager le crawl, le dos Crawlé et la brasse (50m chacun)
- À trios reprises au moins durant la session, exécuter un entraînement de 350m: échauffement 100m; effort 6X25 m en utilisant n'importe quelle technique de nage styles libre en 60 secondes; et un récupération sur 100 m
- Nager 100m en 3 minutes ou moins en exécutant une ou plusieurs nages.

Critères optionnels (Démontrer 5 pour compléter le niveau)

- Niveau avancé dos élémentaire: les pieds accélèrent pendant la phase propulsive
- Niveau avancé dos élémentaire: les mains accélèrent pendant la phase propulsive
- Water-polo: Position verticale
- Water-polo: Bouger avec le ballon (position verticale)
- Water-polo: Passer un ballon
- Water-polo: Attraper-passer un ballon
- Water-polo: Attraper et passer en bougeant
- Nage synchronisée: Le voilier
- Nage synchronisée: Le homard
- Aquaforme: Se bercer autour du corps pour 3 minutes (changement de plans de mouvement)
- Aquaforme: Faire la bicyclette pendant 5 minutes en changeant la superficie et la vitesse
- Sécurité aquatique relative à la saison ou la communauté