



NOTE : Moniteurs — gardez les nageurs actifs dans l'eau!

NOTE : Les nageurs feront la démonstration de la technique ou du style de nage 3 fois dans un bloc de leçons.

NOTE : Il faut intégrer l'un des éléments ci-dessous à chacune des leçons.

## **EXERCICE DE BATTEMENT DE JAMBES ALTERNATIF, 10 MÈTRES (AVEC AIDE)**

NOTE : Le nageur peut recevoir l'aide du moniteur ou utiliser une aide flottante (planche, nouille en styromousse, etc.).

- Maintient une position hydrodynamique.
- Effectue un battement de jambes sur le ventre ou sur le dos ou les deux.
- Amorce le battement de jambes à partir des hanches, les genoux et les pieds détendus.
- Le battement de jambes doit fournir une poussée, sans mouvement des bras.

## **NAGE D'ENDURANCE, 5 MÈTRES**

NOTE : Encourager le nageur à pratiquer les techniques appropriées, mais ne PAS l'évaluer.

- Choisit de nager sur le ventre ou sur le dos.
- Effectue n'importe quel mouvement de bras ou de jambes.
- Met l'accent sur la bonne position du corps et le battement de jambes alternatif.
- Adopte une position quasi-horizontale sur le ventre ou sur le dos.
- Parcourt la distance en entier.

## **Préparation! Prévention! Survie!**

### **FAMILIARISATION AVEC LES LIEUX**

- Reconnaît l'eau peu profonde, l'eau profonde, le lieu de rassemblement et les dangers particuliers de l'aire de natation.
- Attend l'autorisation du moniteur avant d'entrer dans l'eau.

### **SURVEILLANCE**

- Explique pourquoi la surveillance d'un adulte est importante lorsqu'il est dans l'eau, sur l'eau ou à proximité de l'eau.

### **SMU**

- Décrit au moins 2 moyens d'obtenir de l'aide : appeler un adulte ou un sauveteur, se rendre au poste de secours ou au poste des sauveteurs, appeler les services médicaux d'urgence (SMU) en composant le 9-1-1 ou en s'adressant à une autre ressource communautaire.

### **ENTRÉES ET SORTIES EN EAU PEU PROFONDE**

NOTE : Le moniteur peut apporter son aide en tenant les mains du nageur.

NOTE : Doit parvenir progressivement à le faire sans aide.

- S'assure que le moniteur ou un adulte est déjà dans l'eau et prêt à l'aider.
- Effectue des entrées et des sorties en eau peu profonde en fonction

des installations où il se trouve, p. ex., entrer dans l'eau en marchant, utiliser la rampe, descendre par les escaliers ou l'échelle, sauter ou glisser à partir de la position assise au niveau de l'eau.

- Fait la démonstration des façons de sortir de l'eau en toute sécurité.

### **IMMERSION DE LA TÊTE**

NOTE : Le nageur le fait de lui-même de façon détendue.

- Immerge complètement la tête pendant au moins 3 secondes.
- Ouvre les yeux sous l'eau.

### **EXPIRATION PAR LA BOUCHE OU PAR LE NEZ**

- Expire et fait des bulles juste sous la surface de l'eau.
- Expire par la bouche ou par le nez, la tête complètement sous l'eau.

### **RESPIRATION RYTHMÉE, 5 RÉPÉTITIONS**

NOTE : Encourager le nageur à tourner la tête sur le côté lorsqu'il inspire.

- Expire par la bouche ou par le nez sous l'eau et inspire par la bouche juste au-dessus de l'eau.
- A une respiration rythmée et détendue (inspiration et expiration perceptibles et efficaces à CHAQUE répétition).
- Effectue au moins 5 répétitions dans n'importe quelle position.

### **FLOTTAISON SUR LE VENTRE ET REDRESSEMENT, 3 SEC**

- Adopte une position de flottaison stable sur le ventre, le visage sous l'eau.
- Flotte pendant au moins 3 secondes de façon détendue.
- Effectue un redressement aisé pour revenir à sa position initiale.

### **GLISSEMENT SUR LE VENTRE, 3 SEC**

NOTE : Le moniteur peut aider un peu le nageur au début du glissement.

- Glisse sur le ventre pendant au moins 3 secondes de façon détendue, le visage sous l'eau.
- Maintient une position hydrodynamique, les bras tendus vers l'avant.
- Effectue un redressement aisé pour revenir à sa position initiale.

### **GLISSEMENT SUR LE VENTRE AVEC BATTEMENT DE JAMBES, 5 SEC**

NOTE : Le moniteur peut aider un peu le nageur au début du glissement.

- Effectue un glissement sur le ventre avec un battement de jambes alternatif de base (mouvement des jambes en alternance de haut en bas et de bas en haut).
- Effectue le battement pendant au moins 5 secondes dans une position quasi-horizontale.
- Allonge les bras au-dessus de la tête et maintient une position hydrodynamique.

### **FLOTTAISON SUR LE DOS ET REDRESSEMENT, 3 SEC**

- Adopte une position de flottaison stable sur le dos, les oreilles sous l'eau.
- Flotte pendant au moins 3 secondes de façon détendue.
- Effectue un redressement aisé pour revenir à sa position initiale.

### **GLISSEMENT SUR LE DOS, 3 SEC**

NOTE : Le moniteur peut aider un peu le nageur au début du glissement.

- Glisse sur le dos pendant au moins 3 secondes de façon détendue.
- Maintient une position hydrodynamique, les bras et les mains le long du corps.
- Effectue un redressement aisé pour revenir à sa position initiale.

### **GLISSEMENT SUR LE DOS AVEC BATTEMENT DE JAMBES, 5 SEC**

NOTE : Le moniteur peut aider un peu le nageur au début du glissement.

- Effectue un glissement sur le dos avec un battement de jambes alternatif de base (mouvement des jambes en alternance de haut en bas et de bas en haut).
- Effectue le battement pendant au moins 5 secondes dans une position quasi-horizontale.
- Allonge les bras le long du corps et maintient une position hydrodynamique.

### **POSITIONS DE FLOTTAISON AVEC RETOURNEMENT, 6 SEC (AVEC AIDE)**

NOTE : Le nageur peut recevoir l'aide du moniteur ou utiliser une aide flottante (planche, nouille en styromousse, etc.).

- Adopte la position de flottaison sur le ventre, le visage sous l'eau, puis se retourne sur le dos.
- Maintient chaque position pendant au moins 3 secondes de façon détendue.
- Expire par la bouche ou par le nez quand son visage est sous l'eau et inspire par la bouche quand son visage est hors de l'eau.
- Répète le retournement pour se mettre sur le ventre.
- Effectue un redressement aisé pour revenir à sa position initiale.

### **GLISSEMENTS AVEC RETOURNEMENT, 6 SEC (AVEC AIDE)**

NOTE : Le nageur peut recevoir l'aide du moniteur ou utiliser une aide flottante (planche, nouille en styromousse, etc.).

- Glisse sur le ventre pendant au moins 3 secondes, le visage sous l'eau, puis se retourne sur le dos et glisse (ou flotte) pendant au moins 3 secondes.
- Expire par la bouche ou par le nez quand son visage est sous l'eau et inspire par la bouche quand son visage est hors de l'eau.
- Répète le glissement pour se mettre sur le ventre.
- Glisse de façon hydrodynamique et détendue.
- Amorce le retournement à partir des épaules et de la tête.
- Effectue un redressement aisé pour revenir à sa position initiale.

### **NAGE SUR LE VENTRE, 5 MÈTRES**

- Nage sur 5 mètres en effectuant n'importe quel mouvement de bras ou de jambes ou les deux.
- Expire sous l'eau en gardant le visage sous l'eau.



NOTE : Moniteurs — gardez les nageurs actifs dans l'eau!

NOTE : Les nageurs feront la démonstration de la technique ou du style de nage 3 fois dans un bloc de leçons.

NOTE : Il faut intégrer l'un des éléments ci-dessous à chacune des leçons.

## **EXERCICE DE BATTEMENT DE JAMBES ALTERNATIF, 15 MÈTRES (AVEC AIDE)**

NOTE : Encourager le nageur à pratiquer les techniques appropriées, mais ne PAS l'évaluer.

NOTE : Le nageur peut recevoir l'aide du moniteur ou utiliser une aide flottante (planche, nouille en styromousse, etc.).

- Maintient une position hydrodynamique.
- Effectue un battement de jambes sur le ventre ou sur le dos ou les deux.
- Amorçe le battement de jambes à partir des hanches, les genoux et les pieds détendus.
- Parcourt entièrement la distance.

## **NAGE D'ENDURANCE, 10 MÈTRES**

NOTE : Encourager le nageur à pratiquer les techniques appropriées, mais ne PAS l'évaluer.

- Choisit de nager sur le ventre ou sur le dos dans une position quasi-horizontale.
- Effectue n'importe quel mouvement de bras ou de jambes ou les deux.
- Parcourt entièrement la distance.

## **Préparation! Prévention! Survie!**

### **RÈGLES DE SÉCURITÉ DES LIEUX**

- Applique au moins 4 règles de sécurité propres aux installations.
- Peut énoncer les règles de sécurité élémentaires propres aux installations et s'y conformer.

### **INITIATION AU VFI/GILET DE SAUVETAGE**

NOTE : Le moniteur peut apporter son aide.

NOTE : Eau peu profonde : niveau d'eau qui ne dépasse pas la hauteur de la poitrine du nageur.

- Endosse un vêtement de flottaison individuel (VFI)/gilet de sauvetage et attache bien toutes les fermetures éclair, les lanières et les boudes.
- Après avoir endossé un VFI/gilet de sauvetage, se déplace (marche, court, sautille, bat des jambes, etc.) en eau peu profonde.
- Après avoir endossé un VFI/gilet de sauvetage, flotte sur le ventre ou sur le dos en eau peu profonde et en eau profonde de façon détendue.

### **TRANSFERT DE POIDS EN EAU PEU PROFONDE**

- Transfère son poids et expérimente la flottabilité et le centre de gravité, p. ex., en allant chercher un objet au fond de la piscine, en touchant différentes parties de son corps lorsqu'il est au fond de l'eau; en faisant un appui renversé, des culbutes, des retournements, etc.

### **ACTIVITÉS EN EAU PROFONDE (AVEC AIDE)**

NOTE : Le moniteur peut apporter son aide.

- Si les lieux s'y prêtent, démontre comment entrer dans l'eau profonde en toute sécurité (en utilisant l'échelle, en se glissant dans l'eau depuis la position assise, en effectuant un saut depuis la position debout face à la piscine).
- Expérimente la flottabilité et le déplacement en eau profonde en maintenant une position hydrodynamique (battements de jambes, propulsion avec les bras, sur le dos et sur le ventre).
- Fait la démonstration de la façon de sortir de l'eau en toute sécurité.

### **RESPIRATION RYTHMÉE, 10 RÉPÉTITIONS (2 FAÇONS)**

NOTE : Encourager le nageur à tourner la tête sur le côté lorsqu'il inspire.

- Expire par la bouche ou par le nez sous l'eau et inspire par la bouche juste au-dessus de la surface de l'eau.
- A une respiration rythmée et détendue (inspiration et expiration perceptibles et efficaces à CHAQUE répétition).
- Effectue 10 répétitions, de 2 façons différentes, p. ex., en se tenant debout, le visage sous l'eau, en respirant du côté où il est le plus à l'aise ou en battant des jambes en s'aidant d'une planche.

### **FLOTTAISON SUR LE VENTRE, 5 SEC**

- Adopte une position de flottaison stable sur le ventre, le visage sous l'eau.
- Flotte pendant au moins 5 secondes de façon détendue, sans aide.
- Effectue un redressement aisé pour revenir à sa position initiale.

### **GLISSEMENT SUR LE VENTRE AVEC BATTEMENT DE JAMBES ALTERNATIF 3 × 5 MÈTRES (EN UNE LEÇON)**

NOTE : Le moniteur peut aider un peu le nageur au début du glissement.

- Effectue un glissement sur le ventre avec un battement de jambes alternatif de base (mouvement des jambes en alternance de haut en bas et de bas en haut).
- Effectue le battement sur au moins 5 mètres dans une position quasi-horizontale.
- Maintient une position hydrodynamique, les bras tendus vers l'avant.

### **FLOTTAISON SUR LE DOS, 5 SEC**

- Adopte une position de flottaison stable sur le dos, la tête inclinée vers l'arrière et les oreilles sous l'eau.
- Flotte pendant au moins 5 secondes de façon détendue, sans aide.
- Effectue un redressement aisé pour revenir à sa position initiale.

### **GLISSEMENT SUR LE DOS AVEC BATTEMENT DE JAMBES ALTERNATIF, 3 × 5 MÈTRES (EN UNE LEÇON)**

NOTE : Le moniteur peut aider un peu le nageur au début du glissement.

- Effectue des glissements sur le dos avec un battement de jambes alternatif de base (mouvement des jambes en alternance de haut en bas et de bas en haut).
- Effectue le battement sur au moins 5 mètres dans une position quasi-horizontale.
- Maintient une position quasi-horizontale, les bras le long du corps et les mains à la hauteur des hanches, et utilise une propulsion efficace.

### **GLISSEMENT SUR LE CÔTÉ AVEC BATTEMENT DE JAMBES ALTERNATIF, 3 MÈTRES (AVEC AIDE)**

NOTE : Le nageur peut recevoir l'aide du moniteur ou utiliser une aide flottante (planche, nouille en styromousse, etc.).

- Glisse sur le côté qu'il préfère, un bras allongé au-dessus de la tête et l'autre le long du corps, sans mouvement des mains.
- Effectue un battement de jambes alternatif du côté qu'il préfère et glisse sur au moins 3 mètres.
- Glisse, la tête tournée sur le côté et l'oreille sous l'eau, près de l'épaule.

### **GLISSEMENTS AVEC RETOURNEMENT ET BATTEMENT DE JAMBES ALTERNATIF, 6 SEC**

- Effectue un glissement sur le ventre avec battement de jambes alternatif pendant au moins 3 secondes.
- Se retourne sur le dos et continue le battement de jambes pendant au moins 3 secondes.
- Répète le retournement pour se mettre sur le ventre avec battement de jambes alternatif.
- Amorçe le retournement à partir des épaules et de la tête.

### **NAGE SUR LE VENTRE, 3 × 5 MÈTRES (EN UNE LEÇON)**

- Nage, le visage sous l'eau.
- Maintient une position quasi-horizontale.
- Effectue un battement de jambes alternatif.
- Doit ramener les bras au-dessus de la surface de l'eau.
- Expire avant de tourner la tête et de se tourner sur le côté pour inspirer.
- Reprend la position sur le ventre et continue à nager.
- Parcourt la distance en entier.



NOTE : Moniteurs — gardez les nageurs actifs dans l'eau!

NOTE : Les nageurs feront la démonstration de la technique ou du style de nage 3 fois dans un bloc de leçons.

NOTE : Il faut intégrer l'un des éléments ci-dessous à chacune des leçons.

## **EXERCICE DE BATTEMENT DE JAMBES ALTERNATIF, 3 × 15 MÈTRES (EN UNE LEÇON)**

NOTE : Encourager le nageur à pratiquer les techniques appropriées, mais ne PAS l'évaluer.

NOTE : L'activité peut être exécutée avec ou sans aide (planche, nouille en styromousse, etc.).

- Maintient une position hydrodynamique.
- Effectue un battement de jambes sur le ventre ou sur le dos ou les deux.
- Amorce le battement de jambes à partir des hanches, les pieds détendus.

## **NAGE D'ENDURANCE, 15 MÈTRES**

NOTE : Encourager le nageur à pratiquer les techniques appropriées, mais ne PAS l'évaluer.

- Nage sur au moins 15 mètres sans s'arrêter en effectuant n'importe quel mouvement de propulsion ou combinaison de mouvements, y compris l'utilisation des jambes ou des bras seulement.
- Parcourt entièrement la distance.

## **Préparation! Prévention! Survie!**

### **MOMENT ET ENDROIT APPROPRIÉS POUR NAGER**

- Explique l'importance :
  1. de nager avec un partenaire, sous la surveillance d'un adulte.
  2. d'attendre le moniteur et de l'écouter.
  3. de respecter les autres nageurs.
- Examine les lieux et repère les dangers propres aux installations : eau profonde, dénivellations, échelles, planchers glissants, zones de plongée, sauna, bain tourbillon, courants, vagues, eau trouble, zone de navigation, etc.
- Connaît ses capacités.
- Comprend l'importance de prévenir quelqu'un de l'endroit où l'on va et de l'heure à laquelle on doit revenir.
- Sait qu'il n'est pas sécuritaire de nager sans l'autorisation et la surveillance d'un adulte, seul, par mauvais temps, après une exposition excessive au soleil, par temps trop froid, en dehors de la zone de baignade ou trop loin d'un endroit sûr.
- Fait preuve de prudence au cours des activités en eau profonde et peu profonde et comprend l'importance d'une telle attitude.

### **TRANSFERT DE POIDS EN EAU PEU PROFONDE**

- Transfère son poids et expérimente la flottabilité et le centre de gravité, p. ex., en allant chercher un objet au fond de la piscine ; en touchant différentes parties de son corps lorsqu'il est au fond de l'eau; en faisant un appui renversé, des culbutes, des retournements, etc.

### **FLOTTAISON EN EAU PROFONDE, 5 SEC**

- Flotte de façon détendue en eau profonde pendant au moins 5 secondes sur le ventre, sur le dos ou en position verticale.
- Maintient une position stable en faisant un minimum de mouvements de jambes ou sans aucun mouvement de jambes.
- Effectue un redressement aisé pour revenir à sa position initiale.

### **CHANGEMENT DE DIRECTION EN EAU PROFONDE**

- Effectue un saut avant en eau profonde et fait surface en position verticale.
- Après avoir fait surface, se tourne dans une direction, puis dans la direction opposée (rotations complètes).
- S'oriente et revient en lieu sûr.
- Explique l'importance de connaître cette technique.

### **MAINTIEN À LA SURFACE EN EAU PROFONDE, 20 SEC**

- Flotte sur le ventre de façon détendue pendant 5 secondes, puis se retourne et flotte sur le dos pendant 5 secondes; continue à flotter, nage sur place ou nage debout (ou combine les deux) pendant au moins 10 secondes, toujours de façon détendue.

### **PLONGEON, DÉPART EN POSITION ASSISE**

NOTE : S'assurer que les installations ont la profondeur et la largeur nécessaires pour plonger en toute sécurité.

- S'assoit sur le bord de la piscine.
- Allonge les bras au-dessus de la tête, mains jointes.
- Rentre le menton, se penche en avant pour entrer dans l'eau.
- S'éloigne du bord de la piscine en poussant avec les pieds.
- Termine en glissant sur le ventre.

### **RESPIRATION RYTHMÉE, 15 RÉPÉTITIONS**

- Expire par la bouche ou par le nez sous l'eau et inspire par la bouche juste au-dessus de la surface de l'eau.
- A une respiration rythmée et détendue (inspiration et expiration perceptibles et efficaces à CHAQUE répétition).
- Effectue 15 répétitions sur le côté, p. ex., en se tenant debout le visage sous l'eau, en faisant un battement de jambes, agrippé au bord de la piscine ou encore à une planche, ou en effectuant les mouvements de bras du crawl.

### **GLISSEMENT SUR LE VENTRE AVEC BATTEMENT DE JAMBES ALTERNATIF, 3 × 10 MÈTRES (EN UNE LEÇON)**

- Effectue un glissement sur le ventre avec battement de jambes alternatif (mouvement des jambes en alternance de haut en bas et de bas en haut), à fleur d'eau et les pieds détendus.

- Effectue un battement de jambes alternatif continu.
- Maintient une position hydrodynamique, les bras tendus au-dessus de la tête.

### **GLISSEMENT SUR LE DOS AVEC BATTEMENT DE JAMBES ALTERNATIF, 3 × 10 MÈTRES (EN UNE LEÇON)**

- Maintient une position quasi-horizontale sur le dos, les mains à la hauteur des hanches.
- Effectue le mouvement alternatif de haut en bas et de bas en haut avec les deux jambes, à fleur d'eau et les pieds détendus.
- Effectue un battement de jambes continu.
- Respire de façon détendue.

### **GLISSEMENT SUR LE CÔTÉ AVEC BATTEMENT DE JAMBES ALTERNATIF, 5 SEC**

- Glisse sur le côté qu'il préfère, un bras tendu au-dessus de la tête et l'autre le long du corps, sans mouvement des mains.
- Effectue un battement de jambes alternatif sur le côté qu'il préfère pendant au moins 5 secondes.
- Glisse, la tête tournée sur le côté et l'oreille sous l'eau, près de l'épaule.

### **COMBINAISON DE GLISSEMENTS SUR LE VENTRE ET DE GLISSEMENTS SUR LE CÔTÉ (AVEC AIDE)**

NOTE : Le nageur peut recevoir l'aide du moniteur ou utiliser une aide flottante (planche, nouille en styromousse, etc.).

- Maintient une position hydrodynamique.
- Se met d'abord en position de glissement sur le ventre.
- Exerce une traction avec le bras dans l'eau pour adopter la position de glissement sur le côté.
- Expire en position de glissement sur le ventre et inspire en position de glissement sur le côté (du côté qu'il préfère).
- Effectue un battement de jambes continu en position de glissement sur le ventre et de glissement sur le côté.
- Ramène le bras au-dessus de la surface de l'eau, une fois en position de glissement sur le ventre.

### **CRAWL, 3 × 5 MÈTRES (EN UNE LEÇON)**

NOTE : L'accent est mis sur le retour des bras et sur le maintien de la position du corps.

- Maintient une position quasi-horizontale, le visage sous l'eau et la tête droite.
- Effectue un battement de jambes alternatif à fleur d'eau et les pieds détendus.
- Effectue un retour alternatif des bras au-dessus de la surface de l'eau, de façon contrôlée.
- Inspire sur le côté, au besoin, et expire sous l'eau (peut faire une pause d'au plus 2 secondes sur le côté).



NOTE : Moniteurs — gardez les nageurs actifs dans l'eau!

NOTE : Les nageurs feront la démonstration de la technique ou du style de nage 3 fois dans un bloc de leçons.

NOTE : Il faut intégrer l'un des éléments ci-dessous à chacune des leçons.

## **EXERCICE DE BATTEMENT DE JAMBES ALTERNATIF SUR LE DOS, 3 × 15 MÈTRES (EN UNE LEÇON)**

NOTE : Encourager le nageur à pratiquer les techniques appropriées, mais ne PAS l'évaluer.

NOTE : L'activité peut être exécutée avec ou sans aide (planche, bouée en styromousse, etc.). Si le nageur utilise un objet, il doit le tenir sur son ventre.

- Effectue un battement de jambes sur le dos avec ou sans aide.
- Met l'accent sur le mouvement ascendant du battement de jambes.
- Effectue un battement de jambes alternatif continu, les pieds détendus.
- Amorce le battement de jambes à partir des hanches, les genoux sous la surface de l'eau.
- Effectue un mouvement de roulement à partir des épaules et garde la tête immobile.

## **NAGE D'ENDURANCE, 25 MÈTRES**

NOTE : Encourager le nageur à pratiquer les techniques appropriées, mais ne PAS l'évaluer.

- Nage sur au moins 25 mètres sans s'arrêter en effectuant n'importe quel mouvement de propulsion ou combinaison de mouvements, y compris un mouvement de jambes ou de bras seulement.
- Parcourt entièrement la distance.

### **Préparation! Prévention! Survie!**

#### **PRUDENCE PERSONNELLE**

- Le nageur est sensibilisé aux situations dangereuses et apte à les reconnaître; sait comment les éviter :
  1. Sait sur quelle distance il peut nager et être en mesure de revenir en toute sécurité.
  2. Sait déterminer les distances sûres en évaluant ses capacités en eau peu profonde, pendant les leçons de natation, etc.

#### **DÉMONSTRATION DE LA FAÇON D'APPELER LES SMU**

- Sait ce que SMU signifie. Simule une conversation téléphonique avec le réceptionniste du 9-1-1 (le moniteur); écoute attentivement, répond lentement aux questions et raccroche le dernier.

- Décrit au moins 2 situations où des personnes se trouvant à proximité de l'eau pourraient avoir besoin d'aide

#### **PRUDENCE PERSONNELLE — PLONGEON EN TOUTE SÉCURITÉ**

NOTE : S'assurer que les installations ont la profondeur et la largeur nécessaires pour plonger en toute sécurité.

- Le nageur indique 3 choix judicieux à faire lorsque l'on plonge :
  1. Toujours entrer dans l'eau les pieds en premier la première fois.
  2. Suivre toutes les directives qui sont affichées concernant le plongeon.
  3. Procéder prudemment.
- Nomme les blessures ou les séquelles potentielles qui résultent d'un plongeon dangereux (p. ex., blessure à la colonne vertébrale).
- Explique la raison pour laquelle les installations sont sécuritaires (ou non) pour le plongeon.

#### **ENTRÉES À L'EAU DÉSORIENTANTES**

NOTE : S'assurer que les installations ont la profondeur et la largeur nécessaires pour plonger en toute sécurité.

NOTE : S'assurer que les entrées se font à une distance sécuritaire du bord de la piscine.

- Expérimente la désorientation en effectuant diverses entrées en eau profonde, p. ex., une culbute en avant, une culbute de côté, un saut sans lunettes de nage, un saut avec culbute.

#### **PLONGEON, DÉPART À GENOUX**

- Si les lieux s'y prêtent, effectue un plongeon avant en partant en position agenouillée.
- Tend les bras et les mains au-dessus de la tête; les mains entrent dans l'eau en premier, suivies de la tête, puis du corps et des pieds.
- Garde les mains et les bras tendus au-dessus de la tête tout au long du plongeon pour se protéger la tête.

#### **MAINTIEN À LA SURFACE EN EAU PROFONDE, 45 SEC**

- Nage debout en faisant des grands mouvements de bras et de jambes ou nage sur place, de façon détendue.
- Garde la tête hors de l'eau.

#### **RESPIRATION RYTHMÉE, 15 RÉPÉTITIONS (PROPRE AU CRAWL)**

NOTE : Respiration propre au crawl

- Expire par la bouche ou par le nez sous l'eau, la tête de côté, puis inspire par la bouche juste au-dessus de la surface de l'eau.
- A une respiration rythmée et détendue (inspiration et expiration perceptibles et efficaces à CHAQUE répétition).

- Effectue 15 répétitions sur le côté qu'il préfère, p. ex., en se tenant debout le visage sous l'eau, en faisant un battement de jambes, agrippé au bord de la piscine ou encore à une planche, ou en effectuant les mouvements de bras du crawl.

#### **COMBINAISON DE GLISSEMENTS SUR LE VENTRE ET DE GLISSEMENTS SUR LE CÔTÉ**

- Se met d'abord en position hydrodynamique allongée de glissement sur le ventre.
- Exerce une traction avec le bras dans l'eau pour adopter la position de glissement sur le côté (celui qu'il préfère).
- Expire en position de glissement sur le ventre et inspire en position de glissement sur le côté.
- Effectue un battement de jambes continu en position de glissement sur le ventre et en position de glissement sur le côté.
- Ramène le bras au-dessus de la surface l'eau une fois en position de glissement sur le ventre.

#### **GLISSEMENT SUR LE DOS AVEC BATTEMENT DE JAMBES ET ROULEMENT DES ÉPAULES, 3 × 10 MÈTRES (EN UNE LEÇON)**

- Maintient son corps en position quasi-horizontale et hydrodynamique, les mains à la hauteur des hanches.
- Effectue un mouvement de roulis en gardant la tête immobile.
- Effectue le battement de jambes, à fleur d'eau et les pieds détendus.
- Effectue un battement de jambes continu.
- Respire de façon détendue.

#### **CRAWL, 3 × 10 MÈTRES (EN UNE LEÇON)**

NOTE : L'accent est mis sur le retour des bras et sur le maintien de la position du corps.

- Maintient une position quasi-horizontale, le visage sous l'eau et la tête droite.
- Effectue un battement de jambes alternatif, à fleur d'eau et les pieds détendus.
- Effectue un retour alterné des bras au-dessus de la surface de l'eau de façon contrôlée.
- Prolonge la traction au-delà des hanches.
- Inspire sur le côté, au besoin, puis expire sous l'eau (peut faire une pause d'au plus 2 secondes sur le côté).
- Maintient sa propulsion.



NOTE : Moniteurs — gardez les nageurs actifs dans l'eau!

NOTE : Les nageurs feront la démonstration de la technique ou du style de nage 3 fois dans un bloc de leçons.

NOTE : Il faut intégrer l'un des éléments ci-dessous à chacune des leçons.

## **EXERCICE DE BATTEMENT DE JAMBES DU DAUPHIN, 3 × 5 MÈTRES (EN UNE LEÇON)**

NOTE : Encourager le nageur à pratiquer les techniques appropriées, mais ne PAS l'évaluer.

NOTE : L'activité peut être exécutée avec ou sans palmes. On peut nager à la surface de l'eau ou sous l'eau.

- Maintient une position hydrodynamique.
- Le mouvement est amorcé à partir de la tête, les jambes battent simultanément à partir des hanches.
- Les genoux entraînent les jambes au cours du mouvement descendant du battement (phase de poussée), les pieds sont détendus.
- Se déplace d'un mouvement continu.

## **NAGE D'ENDURANCE, 50 MÈTRES**

NOTE : Encourager le nageur à pratiquer les techniques appropriées, mais ne PAS l'évaluer.

- Nage sur au moins 50 mètres sans s'arrêter en effectuant n'importe quel mouvement de propulsion ou combinaison de mouvements, y compris un mouvement de jambes ou de bras seulement.
- Parcourt entièrement la distance.

## **Préparation! Prévention! Survie!**

### **COMMENT ÊTRE UN NAVIGATEUR PRUDENT**

- Fait la démonstration de la façon de se préparer avant de monter dans une embarcation.
- Choisit et endosse un VFI/gilet de sauvetage approprié; sait pourquoi il doit être muni d'un sifflet.
- Sait qu'il ne faut jamais surcharger une embarcation et qu'il faut toujours embarquer lentement (une personne à la fois) lorsque l'embarcation est stable, qu'il faut demeurer accroupi et en équilibre, les mains reposant sur un point d'appui stable.
- Fait la démonstration de la façon de rester en sécurité : s'agenouille ou s'assoit au centre de l'embarcation, près du fond; ne fait pas de mouvements brusques; évite de se pencher par-dessus bord; ne fait pas le fanfaron.
- Débarque lentement de l'embarcation lorsqu'elle est stable (une personne à la fois), demeure accroupi et en équilibre, les mains reposant sur un point d'appui stable.
- Détermine où et à quel moment la navigation est sécuritaire, avec l'autorisation et sous la surveillance d'un adulte.

### **COMMENT CONSERVER SA CHALEUR**

- Indique les principales zones de perte de chaleur (tête, cou, côtés de la poitrine et aine) et fait la démonstration des façons de conserver sa chaleur en adoptant la position foetale ou celle du caucous.
- Décrit au moins 2 façons de conserver sa chaleur dans une embarcation, p. ex., porter un VFI/gilet de sauvetage, rester en sécurité et au sec.

- Décrit au moins 2 façons de conserver sa chaleur durant des activités sur la glace, p.ex., porter un chapeau, porter plusieurs couches de vêtements chauds, connaître les prévisions météorologiques.

### **POSITION FOETALE/POSITION DU CAUCOUS EN EAU FROIDE**

- Explique l'utilité de la position foetale et de la position du caucous (positions qui aident à réduire la perte de chaleur).
- Précise les conséquences possibles d'une exposition à l'eau froide et la raison pour laquelle il est essentiel de maintenir la tête et le cou hors de l'eau et de sortir de l'eau le plus vite possible.
- Fait la démonstration d'une position foetale (1 min) : après avoir endossé un VFI/gilet de sauvetage, garde les genoux près de la poitrine, les bras serrés contre le corps et la tête hors de l'eau (peut être obligé de faire la godille pour garder son équilibre).
- Fait la démonstration de la position du caucous (1 min) : après avoir endossé un VFI/gilet de sauvetage, se pelotonne contre les autres, poitrines rapprochées, bras sur les épaules les uns des autres, jambes collées les unes aux autres, la plus petite personne au milieu du caucous.
- Explique la raison pour laquelle le VFI/gilet de sauvetage est essentiel pour réussir à maintenir la position foetale dans l'eau.
- Décrit des situations où la position foetale et la position du caucous peut être utile.

### **INITIATION À LA GODILLE EN EAU PEU PROFONDE**

- Expérimente les façons de sentir, de toucher et de déplacer l'eau en effectuant des mouvements de godille avec les avant-bras et les mains.
- Met les avant-bras et les mains sous l'eau, doigts entrelacés et paumes vers le bas.
- Modifie la position de ses paumes (doigts) (vers le haut, vers le bas, puis une vers le haut et l'autre vers le bas).
- Balance les avant-bras et les mains vers l'extérieur et vers l'intérieur en exerçant une pression uniforme.
- Peut adopter différentes positions (debout, à l'horizontale, assis ou en appui sur une aide flottant).
- Il n'est pas tenu de se déplacer.

### **NAGE DEBOUT, 1 MIN**

- Nage debout (1 min) : le corps à la verticale et la tête hors de l'eau, effectue lentement n'importe quels grands mouvements de bras et de jambes et demeure sur place.
- Essaie d'augmenter l'efficacité en réduisant le mouvement.

### **PLONGEON AVANT, DÉPART EN POSITION D'ARRÊT**

- NOTE : S'assurer que les installations ont la profondeur et la largeur nécessaires pour plonger en toute sécurité.
- Fait preuve de prudence et explique la raison pour laquelle les installations sont sécuritaires (ou non) pour le plongeon.
  - Si les lieux s'y prêtent, effectue un plongeon avant, à partir de la position d'arrêt.
  - Entre dans l'eau, les mains et les bras tendus au-dessus de la tête; suivent la tête, les épaules, le tronc, les jambes et les pieds.
  - Garde les mains et les bras tendus au-dessus de la tête tout au long du plongeon afin de se protéger la tête.

### **RESPIRATION RYTHMÉE, 15 RÉPÉTITIONS (2 FAÇONS)**

- Expire par la bouche ou par le nez sous l'eau, puis inspire par la bouche juste au-dessus de la surface de l'eau.
- A une respiration rythmée et détendue (inspiration et expiration perceptibles et efficaces à CHAQUE répétition).
- Effectue 15 répétitions au moins de 2 façons différentes, p. ex., en sautillant en eau profonde, en se tenant au bord de la piscine ou en utilisant un autre type d'aide, ou en nageant le crawl avec un seul bras.

### **CRAWL, 3 × 15 MÈTRES (EN UNE LEÇON)**

- Maintient une position quasi-horizontale, le visage sous l'eau et la tête droite.
- Effectue un battement de jambes alternatif, à fleur d'eau et les pieds détendus.
- Entre les mains dans l'eau, loin devant de la tête.
- Effectue un retour alterné des bras au-dessous de la surface de l'eau de façon contrôlée.
- Garde les coudes en position élevée pendant le retour.
- Prolonge la traction au-delà des hanches.
- Inspire sur le côté, au besoin (sans pause), puis expire sous l'eau.
- Maintient sa propulsion.

### **DOS CRAWLÉ, 3 × 15 MÈTRES (EN UNE LEÇON)**

- Maintient son corps en position quasi-horizontale et hydrodynamique, le cou dans l'axe de la colonne vertébrale.
- Effectue un mouvement de roulis en gardant la tête immobile.
- Effectue un battement de jambes, à fleur d'eau et les pieds détendus.
- Effectue un battement de jambes continu.
- Amorçe le battement de jambes à partir des hanches, les genoux sous la surface de l'eau.
- Effectue un retour alterné des bras, bien haut au-dessus de la surface de l'eau.
- Peut se reposer les bras pendant au plus 2 secondes (un bras au-dessus de la tête, l'autre le long du corps).
- Respire de façon détendue.
- Coordonne le mouvement de roulis du corps et le retour des bras.

### **INITIATION AU COUP DE PIED FOUETTÉ SUR LE DOS, 3 × 5 MÈTRES (EN UNE LEÇON)**

NOTE : Encourager le nageur à pratiquer les techniques appropriées, mais un léger coup de pieds fouetté/en ciseau est acceptable.

- Adopte une position horizontale de glissement sur le dos.
- Garde le dos, les hanches et les cuisses presque droits.
- Effectue un retour symétrique des jambes en fléchissant et en écartant les genoux.
- Ramène les talons.
- Fléchit les pieds et les fait pivoter vers l'extérieur.
- Les pieds entraînent le mouvement en décrivant un cercle (le battement peut être long ou court).
- Les pieds sont détendus.
- Respire de façon détendue.
- Glisse jusqu'à ce que son élan vers l'avant diminue.



NOTE : Moniteurs — gardez les nageurs actifs dans l'eau!

NOTE : Les nageurs feront la démonstration de la technique ou du style de nage 3 fois dans un bloc de leçons.

NOTE : Il faut intégrer l'un des éléments ci-dessous à chacune des leçons.

## **EXERCICE DE BATTEMENT DE JAMBES, 3 × 25 MÈTRES (EN UNE LEÇON)**

NOTE : Encourager le nageur à pratiquer les techniques appropriées, mais ne PAS l'évaluer.

NOTE : L'activité peut être exécutée avec ou sans aide (planche, nouille en styromousse, etc.).

- Le nageur utilise le battement de jambes alternatif sur le ventre ou sur le dos, le coup de pied fouetté ou le battement de jambes du dauphin.

## **NAGE D'ENDURANCE, 75 MÈTRES**

NOTE : Encourager le nageur à pratiquer les techniques appropriées, mais ne PAS l'évaluer.

- Nage sur au moins 75 mètres sans s'arrêter en effectuant n'importe quel mouvement de propulsion ou combinaison de mouvements, y compris un mouvement de jambes ou de bras seulement.
- Parcourt entièrement la distance.

## **Préparation! Prévention! Survie!**

### **CAUSES DES INCIDENTS DE NAVIGATION**

- Décrit 3 choix non judicieux qui sont la cause de noyades et de blessures liées à la navigation, p. ex., boire de l'alcool en navigant (ce qui est illégal), ne pas porter de VFI/gilet de sauvetage à bord d'une embarcation, se tenir debout dans l'embarcation, surcharger l'embarcation.
- Comprend les avantages de vérifier la météo.

### **MOMENT ET ENDROIT APPROPRIÉS POUR ALLER SUR LA GLACE**

- Affirme que la glace doit toujours être vérifiée par un adulte et qu'il faut suivre les directives données sur les affiches.
- Explique la raison pour laquelle il faut toujours être accompagné d'un partenaire et être sous la surveillance d'un adulte.
- Comprend les causes des accidents qui surviennent sur la glace.
- Décrit l'épaisseur de glace uniforme nécessaire à la sûreté de diverses activités (zones de sécurité sur la glace) :
  - 1) 10 cm pour la marche ou le patinage en petits groupes.
  - 2) 20 cm pour des groupes de patineurs plus nombreux.
  - 3) 25 cm pour des motoneiges.
- Indique 3 articles qui assurent la sécurité de celui qui se trouve sur la glace, p. ex., vêtements chauds, sifflet, objets à lancer (p. ex., corde), VFI/gilet de sauvetage.

### **RECONNAISSANCE DES NAGEURS EN DIFFICULTÉ ET SIMULATION D'UNE TELLE SITUATION**

- Sait reconnaître un nageur en difficulté et simuler une situation semblable.

- Montre qu'il est capable de reconnaître et de simuler 4 genres différents de situations de détresse pour un nageur : est faible ou fatigué, ne sait pas nager, est blessé et inconscient.

### **OBJET À LANCER SANS CORDAGE**

NOTE : Les nageurs s'exercent d'abord à lancer un objet vers une cible plutôt que vers une personne.

- Lance un objet à un nageur conscient et en difficulté situé à une distance de 5 à 10 mètres.
- Explique les caractéristiques de l'objet à lancer approprié : flottant, accessible, facile à lancer, assez lourd pour ne pas être emporté par le vent, permettant de s'agripper facilement.
- Donne 3 exemples d'objets à lancer appropriés : bouée annulaire (avec ou sans cordage), VFI/gilet de sauvetage, planche de flottaison.

### **GODILLE SUR LE DOS, TÊTE PREMIÈRE, 5 MÈTRES**

NOTE : Le nageur peut utiliser une aide flottante ou effectuer un léger battement de jambes alternatif pour faciliter la flottaison.

- Allonge le corps, les oreilles sous l'eau et les jambes jointes.
- Fléchit les mains pour étirer les poignets et les paumes vers les pieds et les doigts vers le plafond.
- Joint les doigts qui sont tournés vers le haut et les garde juste sous la surface.
- Balance les avant-bras vers l'extérieur et vers l'intérieur en exerçant une pression uniforme tout en gardant les bras relativement immobiles et légèrement écartés du corps.
- Garde les mains sous l'eau à hauteur des hanches tandis que le corps se déplace harmonieusement, tête première.

### **NAGE DEBOUT EN EAU PROFONDE, 1 ½ MIN**

- Nage debout pendant 1 ½ min, en position verticale.
- Augmente l'efficacité en réduisant le mouvement.
- Explique l'importance de garder la tête hors de l'eau quand on est dans l'eau froide ou dans une situation critique.

### **PLONGEON AVANT**

NOTE : S'assurer que les installations ont la profondeur et la largeur nécessaires pour plonger en toute sécurité.

- Fait preuve de prudence et explique la raison pour laquelle les installations sont sécuritaires (ou non) pour le plongeon.
- Si les lieux s'y prêtent, effectue un plongeon avant en se propulsant à l'aide des deux jambes et plonge juste sous la surface (plongeon à fleur d'eau) de façon hydrodynamique.
- Entre dans l'eau, les mains et les bras tendus devant la tête; suivent la tête, le tronc, les jambes et les pieds.
- Fait preuve d'une maîtrise totale tout au long du plongeon et garde les mains et les bras tendus devant la tête afin de la protéger.

### **CRAWL, 3 × 25 MÈTRES (EN UNE LEÇON)**

- Maintient une position quasi-horizontale, le visage sous l'eau et la tête droite.

- Effectue un mouvement de roulis autour de l'axe longitudinal du corps sans balancer les hanches.
- Effectue un battement de jambes alternatif, à fleur d'eau et les pieds détendus.
- Entre les mains dans l'eau, loin devant la tête, dans l'axe des épaules.
- Effectue un retour alterné des bras au-dessus de la surface de l'eau de façon contrôlée.
- Garde les coudes en position élevée pendant le retour.
- Prolonge la traction au-delà des hanches.
- Inspire sur le côté, au besoin (sans pause), puis expire sous l'eau.
- Coordonne une respiration détendue et un retour alterné et détendu des bras au-dessus de la surface de l'eau.
- Maintient sa propulsion.

### **DOS CRAWLÉ, 3 × 25 MÈTRES (EN UNE LEÇON)**

- Maintient son corps en position quasi-horizontale et hydrodynamique, le cou dans l'axe de la colonne vertébrale.
- Effectue un mouvement de roulis en gardant la tête immobile.
- Effectue un battement de jambes, à fleur d'eau et les pieds détendus.
- Effectue un battement de jambes continu.
- Amorçe le battement de jambes à partir des hanches, les genoux sous la surface de l'eau.
- Effectue un retour des bras en ligne droite de façon détendue, sans faire de pause.
- Effectue un retour alterné des bras bien haut au-dessus de la surface de l'eau.
- Respire de façon détendue.
- Coordonne le mouvement de roulis du corps et le retour des bras.

### **DOS ÉLÉMENTAIRE, 3 × 15 MÈTRES (EN UNE LEÇON)**

- Maintient une position quasi-horizontale de glissement sur le dos et garde le visage hors de l'eau.
- Garde le dos, les hanches et les cuisses presque droits.
- Effectue un retour symétrique des jambes en fléchissant et en écartant les genoux.
- Ramène les talons.
- Fléchit les pieds et les fait pivoter vers l'extérieur.
- Les pieds entraînent le mouvement en décrivant un cercle (le battement peut être large ou étroit).
- Les pieds sont détendus.
- Glisse les paumes lentement le long du corps.
- Les bras sont écartés à la hauteur des épaules, les doigts pointant vers l'extérieur.
- Pendant le coup de pied fouetté, pousse les mains vers les pieds.
- Respire de façon détendue.
- Coordonne la traction symétrique des bras et le coup de pied, inspire pendant la phase de retour et expire pendant la phase de propulsion.
- Glisse jusqu'à ce que son élan vers l'avant diminue.



NOTE : Moniteurs — gardez les nageurs actifs dans l'eau!

NOTE : Les nageurs feront la démonstration de la technique ou du style de nage 3 fois dans un bloc de leçons.

NOTE : Il faut intégrer l'un des éléments ci-dessous à chacune des leçons.

## **COUP DE PIED ALTERNATIF/NAGE DEBOUT, SUR PLACE, 3 MIN**

NOTE : Encourager le nageur à pratiquer les techniques appropriées, mais ne PAS l'évaluer.

Coup de pied alternatif

- S'assoit dans l'eau, le dos bien droit.
- Fléchit les jambes à partir des hanches de manière à ce que les cuisses soient presque parallèles à la surface de l'eau.
- Fait pivoter ses jambes en alternance et en décrivant un cercle.

Nage debout

- Garde la tête hors de l'eau.
- Augmente l'efficacité en réduisant le mouvement.
- Maintient une position verticale.

## **NAGE D'ENDURANCE, 150 MÈTRES**

NOTE : Encourager le nageur à pratiquer les techniques appropriées, mais ne PAS l'évaluer.

- Nage sur au moins 150 mètres sans s'arrêter en effectuant n'importe quel mouvement de propulsion ou combinaison de mouvements, y compris un mouvement de jambes ou de bras seulement.
- Parcourt entièrement la distance.

### *Préparation! Prévention! Survie!*

#### **OBSTRUCTION LÉGÈRE OU SÈVÈRE DES VOIES RESPIRATOIRES**

- Décrit 3 causes possibles d'étouffement, p. ex., gomme, aliments, jouets.
- Explique l'importance de ne pas manger ou mâcher de la gomme quand on est dans l'eau.
- Décrit 3 causes possibles d'arrêt respiratoire, p. ex., étouffement, noyade, blessure.

#### **FAÇON DE SECOURIR UNE PERSONNE CONSCIENTE EN TRAIN D'ÉTOUFFER, OBSTRUCTION LÉGÈRE OU SÈVÈRE DES VOIES RESPIRATOIRES**

- Fait la démonstration du signe universel de détresse en cas d'étouffement : se tient la gorge à deux mains.
- Détermine si l'obstruction est légère ou sévère en demandant à la personne : « Êtes-vous en train de vous étouffer? »
- Encourage la personne à rester calme et à continuer de tousser.
- Explique l'importance de rester avec la personne et de crier pour obtenir de l'aide.
- Si l'obstruction est sévère, appelle au secours et :
  1. se place derrière la personne et lui entoure la taille de ses bras.
  2. forme un poing avec une main et le place, pouce contre le corps, au milieu de l'abdomen, légèrement au-dessus du nombril.
  3. saisit le poing de l'autre main et exerce des poussées rapides vers le haut et vers le corps pour déloger l'objet.
  4. continue de donner des poussées abdominales jusqu'à ce que l'objet soit expulsé ou bien que la personne commence à respirer ou à tousser vigoureusement, ou encore jusqu'à ce que la personne perde connaissance.

#### **OBJET À LANCER AVEC CORDAGE**

- Fait une démonstration : lance un objet avec un cordage à un nageur conscient en difficulté (simulation) situé à au moins 3 mètres.
  1. Appelle au secours et communique clairement avec le nageur en difficulté tout en maintenant un contact visuel.

2. Écarte les pieds dans l'axe des épaules, un pied devant l'autre, et cale l'extrémité du cordage sous son pied avant.
3. Fait face à la personne et lance l'objet.
4. Se place dans une position stable (s'allonge) avant que la personne n'attrape l'objet.
5. Tire doucement la personne en lieu sûr.

NOTE : L'objet doit tomber derrière ou à côté de la personne en difficulté, à portée de bras.

- Explique la raison pour laquelle il ne doit pas se jeter à l'eau durant un sauvetage et la raison pour laquelle il faut éviter le contact direct.

#### **OBJET À TENDRE**

- Décrit les caractéristiques d'un objet à tendre approprié : flottant, léger, permettant de s'agripper facilement.
- Donne 4 exemples d'objets à tendre appropriés : planche de flottaison, aviron, bouée annulaire, chambre à air.
- Montre la façon de secourir un nageur en difficulté en lui tendant un objet :
  1. Adopte une position stable (allongée suivant un certain angle).
  2. Parle clairement et continuellement à la personne en fixant toujours son regard.
  3. Tire la personne en lieu sûr en gardant toujours l'objet entre la personne et lui.
- Explique la raison pour laquelle il faut éviter de se jeter à l'eau durant un sauvetage et d'entrer directement en contact avec la personne en difficulté; reconnaît la nécessité d'une formation complémentaire.

#### **GODILLE SUR LE DOS, TÊTE PREMIÈRE, 10 MÈTRES**

NOTE : Le nageur peut utiliser une aide flottante ou effectuer un léger battement de jambes alternatif pour faciliter la flottaison.

- Allonge le corps à la surface de l'eau, oreilles sous l'eau et jambes jointes.
- Fléchit les mains pour étirer les poignets et les paumes vers les pieds et les doigts vers le plafond.
- Joint les doigts, qui sont tournés vers le haut, et les garde juste sous la surface de l'eau.
- Balance les avant-bras vers l'extérieur et vers l'intérieur en exerçant une pression uniforme tout en gardant les bras relativement immobiles et légèrement écartés du corps.
- Garde les mains sous l'eau à hauteur des hanches tandis que le corps se déplace en douceur, tête première.

#### **CRAWL, 50 MÈTRES**

- Maintient une position quasi-horizontale, le visage sous l'eau et la tête droite.
- Effectue un mouvement de roulis autour de l'axe longitudinal du corps, sans balancer les hanches.
- Amorçe le battement de jambes alternatif à partir des hanches, les pieds détendus.
- Entre les mains dans l'eau, loin devant la tête, dans l'axe des épaules.
- Effectue un retour alterné des bras au-dessus de la surface de l'eau de façon contrôlée.
- Garde les coudes en position élevée pendant le retour.
- Prolonge la traction au-delà des hanches.
- Inspire sur le côté, au besoin (sans pause), puis expire sous l'eau.
- Coordonne une respiration détendue et un retour alterné et détendu des bras au-dessus de la surface de l'eau.

#### **DOS CRAWLÉ, 50 MÈTRES**

- Maintient son corps en position quasi-horizontale et hydrodynamique, le cou dans l'axe de la colonne vertébrale.
- Effectue un mouvement de roulis en gardant la tête immobile.
- Effectue un battement de jambes, à fleur d'eau et les pieds détendus.
- Effectue un battement de jambes continu.
- Amorçe le battement de jambes à partir des hanches, les genoux sous la surface de l'eau.

- Effectue un retour des bras en ligne droite de façon détendue, sans faire de pause.
- Effectue un retour alterné des bras bien haut au-dessus de la surface de l'eau.
- Les bras entrent dans l'eau le petit doigt en premier.
- Les bras entrent dans l'eau et prennent appui dans l'eau à la position 11 heures et 13 heures.
- Prolonge la traction au-delà des hanches, pouces tournés vers le haut.
- Respire de façon détendue.
- Coordonne le mouvement de roulis du corps et le retour des bras.

#### **DOS ÉLÉMENTAIRE, 3 × 25 MÈTRES (EN UNE LEÇON)**

- Maintient une position quasi-hydrodynamique, le corps à l'horizontale en position de glissement sur le dos et le visage hors de l'eau.
- Garde le dos, les hanches et les cuisses presque droits, juste sous la surface de l'eau.
- Effectue un retour symétrique des jambes en fléchissant et en écartant les genoux.
- Ramène les talons.
- Fléchit les pieds et les fait pivoter vers l'extérieur.
- Effectue un coup de pied fouetté de l'extérieur vers l'intérieur en faisant un mouvement circulaire et reprend la position de glissement, les pieds détendus.
- Glisse les paumes lentement le long du corps.
- Les bras sont écartés à la hauteur des épaules, les doigts pointant vers l'extérieur.
- Pendant le coup de pied fouetté, pousse les mains vers les pieds.
- Accélère le mouvement des bras durant la phase de propulsion.
- Respire de façon détendue.
- Coordonne la traction symétrique des bras et le coup de pied, inspire pendant la phase de retour et expire pendant la phase de propulsion.
- Glisse jusqu'à ce que son élan vers l'avant diminue.

#### **GODILLE SUR LE VENTRE, 3 × 5 MÈTRES (EN UNE LEÇON)**

NOTE : L'accent est mis sur l'exécution du mouvement de godille fait lors de la traction de la brasse.

- Effectue un mouvement de godille avec les avant-bras et les mains pour se déplacer vers l'avant.
- Se penche vers l'avant dans l'eau, les bras allongés en avant, écartés d'une distance légèrement supérieure à la largeur des épaules.
- Fléchit les coudes et effectue un puissant mouvement de godille vers le bas et sous le menton avec les mains et les avant-bras, puis les balance doucement vers l'extérieur et vers la surface.
- Fléchit les coudes sur les côtés et les maintient légèrement en avant des épaules.

#### **COUP DE PIED FOUETTÉ SUR LE VENTRE, 3 × 15 MÈTRES (AVEC AIDE) (EN UNE LEÇON)**

NOTE : L'activité peut être exécutée avec une aide (planche de flottaison).

- Les bras et les mains sont allongés au-dessus de la tête.
- Le corps est à l'horizontale dans la position de glissement, le visage sous l'eau.
- Effectue un retour symétrique des jambes en fléchissant les jambes à partir des hanches et des genoux.
- Ramène les talons vers les fesses, l'écart entre les genoux est légèrement supérieur à la largeur des hanches, les chevilles légèrement à l'extérieur des genoux.
- Fléchit les pieds et les fait pivoter vers l'extérieur.
- Les pieds entraînent le mouvement en décrivant un cercle (le battement peut être long ou court).
- Ramène les pieds de l'extérieur vers l'intérieur en faisant un mouvement circulaire et reprend la position de glissement, les pieds détendus.
- Glisse jusqu'à ce que son élan vers l'avant diminue.



NOTE : Moniteurs — gardez les nageurs actifs dans l'eau!

NOTE : Les nageurs feront la démonstration de la technique ou du style de nage 3 fois dans un bloc de leçons.

NOTE : Il faut intégrer l'un des éléments ci-dessous à chacune des leçons.

## **COUP DE PIED ALTERNATIF/NAGE DEBOUT, 3 MIN**

NOTE : Encourager le nageur à pratiquer les techniques appropriées, mais ne PAS l'évaluer. Coup de pied alternatif

- S'assoit dans l'eau, le dos bien droit.
- Fléchit les jambes à partir des hanches de manière à ce que les cuisses soient presque parallèles à la surface de l'eau.
- Fait pivoter ses jambes en alternance et en décrivant un cercle.
- Garde les mains et les avant-bras hors de l'eau.

Nage debout

- Maintient une position verticale.
- Garde la tête hors de l'eau.
- Augmente l'efficacité en réduisant le mouvement.

## **EXERCICE DE BATTEMENT DE JAMBES DU DAUPHIN, 3 x 10 MÈTRES (EN UNE LEÇON)**

NOTE : Encourager le nageur à pratiquer les techniques appropriées, mais ne PAS l'évaluer.

NOTE : Peut faire le battement de jambes sur le ventre, sur le dos ou sur le côté.

- Maintient une position hydrodynamique.
- Le mouvement est amorcé à partir de la tête, les jambes battent simultanément depuis les hanches.
- Les genoux entraînent les jambes au cours du mouvement descendant du battement (phase de poussée), les pieds sont détendus.
- Se déplace d'un mouvement continu.

## **NAGE D'ENDURANCE, 300 MÈTRES**

NOTE : Encourager le nageur à pratiquer les techniques appropriées, mais ne PAS l'évaluer.

- Nage sur au moins 300 mètres sans s'arrêter en effectuant n'importe quel mouvement de propulsion ou combinaison de mouvements, y compris un mouvement de jambes ou de bras seulement.
- Parcourt entièrement la distance.

## **Préparation! Prévention! Survie!**

### **HYPOTHERMIE**

- Indique les principales zones de perte de chaleur.
- Donne une définition de base de l'hypothermie : état grave qui provoque un refroidissement du corps, le mécanisme de réchauffement du corps ne pouvant maintenir la température corporelle à la normale (37°C).
- Décrit 4 signes et symptômes d'hypothermie : de gros frissons à l'absence de frissons, lèvres bleues, difficultés d'élocution, comportement inhabituel, manque de coordination, muscles raides, ralentissement de la respiration, perte de conscience.
- Décrit 2 situations pouvant entraîner l'hypothermie, p. ex., quand la glace cède sous le poids de la personne ou qu'une embarcation chavire.
- Connaît les soins de base à donner à une victime d'hypothermie.

### **DANGERS EN EAU LIBRE**

- Décrit 3 dangers présents en eau libre : eau froide, courants, vagues, courants de fond, variations de la profondeur, dénivellements soudains, algues, exposition au soleil ou au froid.
- Décrit 2 façons de se préparer et d'assurer sa sécurité en eau libre ou près d'une étendue d'eau libre, p. ex., la surveillance d'un adulte et la présence d'un partenaire, le port d'un VFI/gilet de sauvetage.

### **RESPIRATION ARTIFICIELLE, ADULTE ET ENFANT**

NOTE : Utiliser des poupées, des mannequins ou des Actar<sup>MD</sup>, ou encore faire des simulations avec d'autres participants, sans contact bouche-à-bouche. Recommander le recours à un dispositif de protection au moment de la démonstration.

- Montre la façon de donner la respiration artificielle à un adulte et à un enfant :
  1. Vérifie que la personne est à l'abri d'autres dangers et examine les lieux.
  2. Vérifie si la personne réagit (la secoue doucement et crie).
  3. Si la personne ne réagit pas, crie pour obtenir de l'aide et demande à un témoin d'appeler les SMU/9-1-1.
  4. Au besoin, fait rouler la personne sur le dos et lui dégage les voies respiratoires (renversement de la tête et soulèvement du menton).
  5. Vérifie si la personne respire (" Regarder, écouter et sentir " pendant 5 à 10 secondes).
  6. Si on ne perçoit pas de respiration normale, simule deux souffles (place sa bouche autour de celle de la personne et lui pince le nez), chaque souffle devrait durer une seconde.
  7. Pour un adulte : continue la respiration artificielle en donnant un souffle complète toutes les 5 à 6 secondes.
  8. Pour un enfant : administre la respiration artificielle comme pour un adulte, mais montre la façon de l'adapter à un enfant — (1) dégage délicatement les voies respiratoires et donne un souffle toutes les 3 à 5 secondes ou 12 à 20 par minute; (2) insuffle une moins grande quantité d'air, chaque souffle devrait durer une seconde.

### **PLONGEON DE SURFACE, PIEDS PREMIERS**

- Fait preuve de prudence.
  - Exerce une poussée vers le bas avec les bras tout en effectuant n'importe quel type de battement de jambes puissant (coup de ciseau, coup de pied fouetté, coup de pied alternatif ) pour soulever le corps, puis pousse les bras au-dessus de la tête pour favoriser la verticale, jambes jointes.
  - Une fois la tête immergée, pousse les paumes vers le haut, les bras tendus au-dessus de la tête, pour descendre plus facilement.
  - Lorsque les lieux s'y prêtent, descend à 2 mètres de profondeur.
- ### **SAUT D'ARRÊT**
- Fait preuve de prudence.
  - Entre dans l'eau, les jambes en position d'arrêt ou qui effectuent un coup de pied fouetté.
  - Se penche légèrement vers l'avant durant l'entrée afin d'accroître la résistance au niveau de la surface et pousse avec ses bras tendus vers le bas.
  - Maintient la tête hors de l'eau.

### **CRAWL, 75 MÈTRES**

- Maintient une position quasi-horizontale, le visage sous l'eau et la tête droite.
- Effectue un mouvement de roulis autour de l'axe longitudinal du corps, sans balancer les hanches.
- Amorçe le battement de jambes alternatif à partir des hanches, les pieds détendus.
- Entre les mains dans l'eau, loin devant la tête, dans l'axe des épaules.
- Effectue un retour alterné des bras au-dessus de la surface de l'eau de façon contrôlée.
- Garde les coudes en position élevée pendant le retour.
- La main prend appui dans l'eau au point d'extension complète, avec une rotation des épaules pour amorcer la traction.
- Fait une traction, les bras repliés.
- Prolonge la traction au-delà des hanches.
- Inspire sur le côté, au besoin, (sans pause), puis expire sous l'eau.
- Coordonne une respiration détendue et un retour alterné et détendu des bras au-dessus de la surface de l'eau.

### **DOS CRAWLÉ, 75 MÈTRES**

- Maintient son corps en position quasi-horizontale et hydrodynamique, le cou dans l'axe de la colonne vertébrale.
- Effectue un mouvement de roulis en gardant la tête immobile.
- Effectue un battement de jambes, à fleur d'eau et les pieds détendus.
- Effectue un battement de jambes continu.
- Amorçe le battement de jambes à partir des hanches, les genoux sous la surface de l'eau.
- Effectue un retour des bras en ligne droite de façon détendue, sans faire de pause.
- Effectue un retour alterné des bras bien haut au-dessus de la surface de l'eau
- Les bras entrent dans l'eau le petit doigt en premier.
- Les bras entrent dans l'eau et prennent appui dans l'eau à la position 11 heures et 13 heures.
- Prolonge la traction au-delà des hanches, les pouces tournés vers le haut.
- Respire de façon détendue.
- Coordonne le mouvement de roulis du corps et le retour des bras.

### **DOS ÉLÉMENTAIRE, 50 MÈTRES**

- Maintient une position hydrodynamique, le corps à l'horizontale en position de glissement sur le dos et le visage hors de l'eau.
- Garde le dos, les hanches et les cuisses presque droits, juste au-dessous de la surface de l'eau.
- Effectue un retour symétrique des jambes en fléchissant et en écartant les genoux.
- Ramène les talons.
- Fléchit les pieds et les fait pivoter vers l'extérieur.
- Effectue un coup de pied fouetté de l'extérieur vers l'intérieur en faisant un mouvement circulaire et reprend la position de glissement, les pieds détendus.
- L'écart entre les genoux est légèrement supérieur à la largeur des épaules ou des hanches.
- Glisse les paumes lentement le long du corps.
- Les bras sont écartés à la hauteur des épaules, les doigts pointant vers l'extérieur.
- Pendant le coup de pied fouetté, pousse les mains vers les pieds.
- Accélère le mouvement des bras durant la phase de propulsion.
- Respire de façon détendue.
- Coordonne la traction symétrique des bras et le coup de pied, inspire pendant la phase de retour, et expire pendant la phase de propulsion.
- Glisse jusqu'à ce que son élan vers l'avant diminue.

### **BRASSE, 3 x 15 MÈTRES (EN UNE LEÇON)**

- Le corps et la tête sont à fleur d'eau.
- Effectue un retour symétrique des jambes en fléchissant les jambes à partir des hanches et des genoux.
- Ramène les talons vers les fesses, l'écart entre les genoux doit être légèrement supérieur à la largeur des hanches, les chevilles légèrement à l'extérieur des genoux.
- Fléchit les pieds et les fait pivoter vers l'extérieur.
- Les pieds entraînent le mouvement en décrivant un cercle; l'écart entre les genoux est égal à la largeur des hanches et l'écart entre les pieds est supérieur à la largeur des hanches.
- Effectue un coup de pied fouetté de l'extérieur vers l'intérieur en faisant un mouvement circulaire et reprend la position de glissement, les pieds détendus.
- Fait un balayage avec les mains sous le menton en gardant les coudes devant les épaules.
- Effectue un retour des bras et les tend complètement vers l'avant.
- Rapproche ses bras tendus et ses paumes tournées vers l'extérieur de manière à ce que l'écart soit légèrement supérieur à la largeur des épaules.
- Fléchit les coudes et effectue un balayage avec les avant-bras et les mains vers le bas et la poitrine.
- Coordonne la traction symétrique des bras et le coup de pied fouetté.
- Inspire pendant la traction, puis expire pendant le coup de pied.
- Glisse jusqu'à ce que son élan vers l'avant diminue.



NOTE : Moniteurs — gardez les nageurs actifs dans l'eau!

NOTE : Les nageurs feront la démonstration de la technique ou du style de nage 3 fois dans un bloc de leçons.

NOTE : Il faut intégrer l'un des éléments ci-dessous à chacune des leçons.

## DÉPLACEMENT, JAMBES SEULES, 3 MIN

NOTE : Encourager le nageur à pratiquer les techniques appropriées, mais ne PAS l'évaluer.

- Choisit la méthode des jambes seules (coup de pied alternatif, coup de pied fouetté, ciseau, dauphin, ou battement de jambes alternatif).
- Choisit la direction du déplacement (en avant, de côté, à reculons, ou faire des longueurs).
- Effectue un déplacement avec les jambes seulement pendant 3 minutes.

## COMBINAISON D'EXERCICES DE NAGE

NOTE : Encourager le nageur à pratiquer les techniques appropriées, mais ne PAS l'évaluer.

NOTE : Le moniteur a recours à la méthode par la découverte pour initier les nageurs à divers styles de nage.

- Exécute divers styles de nage (la distance et le temps ne comptent pas), p. ex., la brasse avec battement de jambes alternatif, dos crawlé avec mouvement simultané des deux bras, crawl valsé (2 mouvements de crawl sur le ventre, retournement et 2 mouvements de crawl sur le dos, en continu), mouvement des bras comme dans le crawl avec mouvement des jambes en coup de ciseau ou toute combinaison de mouvements.

## NAGE D'ENDURANCE, 400 MÈTRES

NOTE : Encourager le nageur à pratiquer les techniques appropriées, mais ne PAS l'évaluer.

- Nage sur au moins 400 mètres sans s'arrêter en effectuant n'importe quel mouvement de propulsion ou combinaison de mouvements, y compris un mouvement de jambes ou de bras seulement.
- Parcourt entièrement la distance.

## Préparation! Prévention! Survie!

### CHOIX JUDICIEUX ET RESPONSABILITÉ PERSONNELLE

• Indique 3 choix non judicieux qui augmentent les risques de noyade ou de blessures à proximité de l'eau :

1. Ne pas avoir de partenaire.
2. Boire de l'alcool.
3. Naviguer de façon imprudente.

### COMPLICATIONS DE LA RESPIRATION ARTIFICIELLE

• Fait une simulation de la respiration artificielle donnée à un enfant et à un adulte.

• Reconnaît 2 types de complication (ventre distendu, vomissements); Montre la façon d'y réagir.

1. Ventre distendu : reconnaît la distension et réduit la quantité d'air expulsé pendant les insufflations.
2. Vomissements : protège la tête de la victime, la tourne sur le côté, lui essuie la bouche, la remet sur le dos et continue de donner la respiration artificielle.

### COMMENT SE PRÉPARER À NAVIGUER EN TOUTE SÉCURITÉ

- La personne
  1. Établit un plan de route pour la navigation, ce qui comprend le nombre de personnes à bord, le point d'arrivée, l'heure d'arrivée prévue.
  2. Désigne une personne responsable à qui remettre le plan.
- Le matériel
  1. Définit le matériel obligatoire.
  2. Indique 3 autres articles de sécurité.
  3. Décrit les vêtements appropriés.

- L'environnement
  1. Explique l'importance de vérifier les conditions météorologiques et de se familiariser avec la zone de navigation.
  2. Sait que les plaisanciers (embarcations à moteur) et les conducteurs de motos marines sont tenus de détenir un permis de conducteur d'embarcation de plaisance.

### AUTOSAUVETAGE LORSQUE LA GLACE A CÉDÉ

- Simule un autosauvetage : ne s'affole pas, crie pour obtenir de l'aide ou utilise un sifflet.
- Brise la mince couche de glace devant lui et bat des jambes pour flotter sur le ventre.
- Met les bras sur la glace le plus loin possible et continue de battre des jambes.
- Se tire sur la glace en battant des jambes.
- Reste étendu et roule jusqu'à un endroit sûr. Demande de l'aide et cherche un abri et de quoi se réchauffer.

### PLONGEON DE SURFACE, TÊTE PREMIÈRE

- Se plie en deux ou se met en boule pour descendre verticalement en gardant une position hydrodynamique, jambes jointes.
- Si les lieux s'y prêtent, descend d'une profondeur de 2 mètres.

### PLONGEON À FLEUR D'EAU, DÉPART EN POSITION DEBOUT

NOTE : S'assurer que les installations ont la profondeur et la largeur nécessaires pour plonger en toute sécurité.

- Garde la tête relevée jusqu'à l'entrée dans l'eau.
- Entre dans l'eau dans une position hydrodynamique en gardant les bras et les mains tendus au-dessus de la tête
- S'éloigne au maximum du bord de la piscine.
- Garde les yeux ouverts.
- Respecte l'ordre d'entrée : mains, tête, pieds.
- Plonge à une profondeur maximum de 1 mètre.
- Il glisse en surface en maintenant une position hydrodynamique.

### CRAWL, 100 MÈTRES

- Maintient une position quasi-horizontale, le visage sous l'eau et la tête droite.
- Effectue un mouvement de roulis autour de l'axe longitudinal du corps, sans balancer les hanches.
- Amorce le battement de jambes alternatif à partir des hanches, les pieds détendus.
- Entre les mains dans l'eau, loin devant la tête, dans l'axe des épaules.
- Effectue un retour alterné des bras au-dessus de la surface de l'eau de façon contrôlée.
- Garde les coudes en position élevée pendant le retour.
- La main prend appui dans l'eau au point d'extension complète, avec une rotation des épaules pour amorcer la traction.
- Fait une traction, les bras repliés.
- Prolonge la traction au-delà des hanches.
- Accélère le mouvement des mains durant la traction.
- Inspire sur le côté, au besoin, (sans pause), puis expire sous l'eau.
- Coordonne une respiration détendue et un retour alterné et détendu des bras au-dessus de la surface de l'eau.

### DOS CRAWLÉ, 100 MÈTRES

- Maintient son corps dans une position quasi-horizontale et hydrodynamique, le cou dans l'axe de la colonne vertébrale.
- Effectue un mouvement de roulis en gardant la tête immobile.
- Effectue un battement de jambes, à fleur d'eau et les pieds détendus.
- Effectue un battement de jambes continu.
- Amorce le battement de jambes à partir des hanches, les genoux sous la surface de l'eau.
- Effectue un retour des bras en ligne droite de façon détendue, sans faire de pause.
- Effectue un retour alterné des bras bien haut au-dessus de la surface de l'eau.
- Les bras entrent dans l'eau le petit doigt en premier.

- Les bras entrent dans l'eau et prennent appui dans l'eau à la position 11 heures et 13 heures.
- Prolonge la traction au-delà des hanches, les pouces tournés vers le haut.
- Entrepren la traction en gardant la main et l'avant-bras rigides (comme un avion), le bras reste droit.
- Continue la traction avec le bras qui s'enfonce profondément dans l'eau et fléchit légèrement le coude (légère traction en S).
- Respire de façon détendue.
- Coordonne le mouvement de roulis du corps et le retour des bras.

### DOS ÉLÉMENTAIRE, 50 MÈTRES

- Maintient une position hydrodynamique, le corps à l'horizontale en position de glissement sur le dos et le visage hors de l'eau.
- Garde le dos, les hanches et les cuisses presque droits, juste au-dessous de la surface de l'eau.
- Effectue un retour symétrique des jambes en fléchissant et en écartant les genoux.
- Ramène les talons.
- Fléchit les pieds et les fait pivoter vers l'extérieur.
- Effectue un coup de pied fouetté de l'extérieur vers l'intérieur en faisant un mouvement circulaire et reprend la position de glissement, les pieds détendus.
- L'écart entre les genoux est légèrement supérieur à la largeur des épaules ou des hanches.
- Glisse les paumes lentement le long du corps.
- Les bras sont écartés à la hauteur des épaules, les doigts pointant vers l'extérieur.
- Pendant le coup de pied fouetté, pousse les mains vers les pieds.
- Accélère le mouvement des bras durant la phase de propulsion.
- Respire de façon détendue.
- Coordonne la traction symétrique des bras et le coup de pied, inspire pendant la phase de retour et expire pendant la phase de propulsion.
- Glisse jusqu'à ce que son élan vers l'avant diminue.

### BRASSE, 3 × 25 MÈTRES (EN UNE LEÇON)

- Le corps et la tête sont à fleur d'eau.
- Effectue un retour symétrique des jambes en fléchissant les jambes à partir des hanches et des genoux.
- Ramène les talons vers les fesses, l'écart entre les genoux est légèrement supérieur à la largeur des hanches, les chevilles légèrement à l'extérieur des genoux.
- Fléchit les pieds et les fait pivoter vers l'extérieur.
- Les pieds entraînent le mouvement en décrivant un cercle; l'écart entre les genoux est égal à la largeur des hanches et l'écart entre les pieds est supérieur à la largeur des hanches.
- Effectue un coup de pied fouetté de l'extérieur vers l'intérieur en faisant un mouvement circulaire et reprend la position de glissement, les pieds détendus.
- Accélère le mouvement des jambes durant la phase de poussée.
- Fait un balayage avec les mains sous le menton en gardant les coudes devant les épaules.
- Effectue un retour des bras et les tend complètement vers l'avant.
- Rapproche ses bras tendus et ses paumes tournées vers l'extérieur de manière à ce que l'écart soit légèrement supérieur à la largeur des épaules.
- Fléchit les coudes et effectue un balayage avec les avant-bras et les mains vers le bas et la poitrine.
- Accélère le mouvement des bras durant la phase de propulsion.
- Coordonne la traction symétrique des bras et le coup de pied fouetté.
- Inspire pendant la traction, puis expire pendant le coup de pied.
- Glisse jusqu'à ce que son élan vers l'avant diminue.



NOTE : Moniteurs — gardez les nageurs actifs dans l'eau!

NOTE : Les nageurs feront la démonstration de la technique ou du style de nage 3 fois dans un bloc de leçons.

NOTE : Il faut intégrer l'un des éléments ci-dessous à chacune des leçons.

## BATTEMENT DE JAMBES DU DAUPHIN (À LA VERTICALE), 3 × 10 SEC

NOTE : Encourager le nageur à pratiquer les techniques appropriées, mais ne PAS l'évaluer.

- Effectue un battement de jambes du dauphin, avec ou sans aide.
- Fait une pause de 15 secondes après chaque série (de 3 X 10 secondes) de battements, c-à-d. battements 10 secondes, pause 15 secondes; battements 10 secondes, pause 15 secondes; battements 10 secondes, pause 15 secondes.
- Utilise des palmes s'il y en a.

## EXERCICE DE NAGE PAPILLON, 3 × 10 MÈTRES (EN UNE LEÇON)

NOTE : Encourager le nageur à pratiquer les techniques appropriées, mais ne PAS l'évaluer.

NOTE : Cet exercice est prévu comme exercice de réchauffement ou de récupération. L'évaluation est fondée sur la volonté d'essayer et de s'exercer plutôt que sur une exécution qui serait conforme aux lignes directrices ci-dessous.

- Maintient une position hydrodynamique.
- Garde le visage sous l'eau.
- Garde la tête droite.
- Amorces le mouvement à partir de la tête et effectue un battement simultané des jambes à partir des hanches.
- Les genoux entraînent les jambes au cours du mouvement descendant du battement (phase de poussée), les pieds sont détendus.
- Effectue un retour simultané des deux bras au-dessus de la surface de l'eau.
- Entre les mains dans l'eau, loin devant la tête.
- Effectue une traction des bras en forme de trou de serrure en accélérant durant la phase de propulsion et en prolongeant la traction au-delà des hanches.
- Se déplace dans un mouvement continu, les hanches près de la surface de l'eau.
- Coordonne deux battements de jambes du dauphin et un mouvement de traction symétrique des bras.
- Effectue le premier mouvement descendant du battement de jambes au moment où les bras entrent dans l'eau et le second au moment où les mains sortent de l'eau.
- Respire de façon détendue et au moment où les bras terminent la traction, bascule la tête vers le haut, le menton sorti.

## MARINIÈRE

NOTE : Cet exercice est prévu comme exercice de réchauffement ou de récupération. L'évaluation est fondée sur la volonté d'essayer et de s'exercer plutôt que sur une exécution conforme aux lignes directrices ci-dessous.

NOTE : Distance recommandée : 25 mètres

- Le corps et la tête sont dans l'axe horizontal de la position de glissement sur le côté.
- Effectue un lent retour des jambes en fléchissant les jambes à partir des hanches et les genoux.
- Tend une jambe vers l'avant, l'autre vers l'arrière, puis effectue un coup de ciseau.
- Serre les jambes l'une contre l'autre.
- Ramène le bras de traction pour qu'il croise le bras de poussée à la hauteur du menton.
- Allonge le corps en position de glissement sur le côté, le bras de poussée exerce une poussée vers les pieds.
- Ramène le bras de poussée et les jambes ensemble pendant que le bras de traction fait son mouvement.
- Inspire pendant le recouvrement des jambes, puis expire pendant la phase de propulsion.

## NAGE D'ENDURANCE, 500 MÈTRES

NOTE : Encourager le nageur à pratiquer les techniques appropriées, mais ne PAS l'évaluer.

- Nage sur au moins 500 mètres sans s'arrêter en effectuant n'importe quel mouvement de propulsion ou combinaison de mouvements, y compris un mouvement de jambes ou de bras seulement.
- Doit se servir de ses jambes seulement sur 50 des 500 mètres de la distance à parcourir.
- Parcourt entièrement la distance.
- Pour s'échauffer ou récupérer, nage 25 mètres de côté (en plus du 500 mètres).

## Préparation! Prévention! Survie!

### EXPOSITION À LA CHALEUR

- Décrit les dangers ou les conséquences possibles de l'exposition à la chaleur ou au soleil, notamment l'épuisement par la chaleur, le coup de chaleur, les coups de soleil, le cancer de la peau.

- Décrit des moyens de réduire les risques d'exposition à la chaleur : rester très peu de temps dans le bain tourbillon ou le sauna (sous la surveillance d'un adulte), boire beaucoup d'eau froide, porter un chapeau ou des vêtements protecteurs, appliquer à plusieurs reprises un écran solaire hydrofuge (FPS 15 ou plus élevé – FPS 30 si à l'extérieur durant une longue période).
- Sait qu'en été on doit se couvrir le torse, porter un chapeau à large bord et des lunettes de soleil et s'enduire d'écran solaire (FPS 15 ou plus élevé) s'il y a lieu.

### SAUVETAGE SUR GLACE D'UNE ZONE SÉCURITAIRE

- Mentionne qu'il faut rapidement évaluer la situation, appeler au secours et demander à quelqu'un d'appeler les SMU.
- Explique la raison pour laquelle il est TOUJOURS préférable de porter secours à la personne à partir du rivage ou de la terre ferme.
- Indique 4 objets qui pourraient être des objets efficaces à lancer ou à tendre, p. ex., échelle, bâton de hockey, corde, VFI/gilet de sauvetage, perche, branche d'arbre solide.
- Souligne l'importance de s'ancrer solidement sur la berge avant de tenter un sauvetage.
- Montre la façon de guider une personne et de lui parler durant un autosauvetage.
- Explique qu'il faut aider la personne à se réchauffer et à se sécher et qu'il faut appeler les SMU en cas d'hypothermie.
- Explique la raison pour laquelle il faut éviter de se jeter à l'eau durant un sauvetage et d'entrer directement en contact avec la personne en difficulté; reconnaît la nécessité d'une formation supplémentaire.
- Explique la façon de lancer ou de tendre un objet, au besoin, depuis une « zone sécuritaire » sur la glace : il faut s'ancrer solidement sur la berge, ramper lentement en s'assurant de la solidité de la glace devant soi, demeurer le plus loin possible de l'endroit où la glace a cédé, lancer ou tendre l'objet après s'être allongé, tirer la personne en lieu sûr et rouler sur soi-même jusqu'à la terre ferme.

### STATISTIQUES : LES NOYADES

NOTE : Se reporter aux recherches et aux rapports de la Croix-Rouge canadienne sur les noyades.

- Décrit au moins 3 causes principales de noyades et de blessures liées à l'eau en précisant qui sont les personnes les plus susceptibles d'en être les victimes.
- Raconte sa participation à une activité liée à l'eau et explique la façon de faire preuve de prudence dans cette situation.

### PROCHAINES ÉTAPES

- Décrit des façons de poursuivre sa formation et de continuer à participer à diverses activités aquatiques tout en s'amusant, p. ex., le water-polo, la nage synchronisée, la nage de compétition, la plongée sous-marine, le canotage, la voile, le cours de moniteur de sécurité aquatique, les cours de secourisme, les cours de sauvetage et les cours de navigation de la Croix-Rouge canadienne.

### PLONGEONS DE SURFACE, TÊTE PREMIÈRE ET PIEDS PREMIERS, ET NAGE SOUS L'EAU, 2 MÈTRES

#### Plongeon de surface, pieds premiers

- Fait preuve de prudence personnelle.
- Exerce une poussée vers le bas avec les bras tout en effectuant n'importe quel type de battement de jambes puissant (coup de ciseau, coup de pied fouetté, coup de pied alternatif) pour soulever le corps, puis pousse les bras au-dessus de la tête pour favoriser la position verticale, jambes jointes.
- Une fois la tête sous l'eau, pousse les paumes vers le haut, les bras allongés au-dessus de la tête, pour descendre plus facilement.
- Si les lieux s'y prêtent, descend d'une profondeur de 2 mètres.
- Nage 2 mètres sous l'eau.

#### Plongeon de surface, tête première

- Se plie en deux ou se met en boule pour descendre verticalement en gardant une position hydrodynamique, jambes jointes.
- Si les lieux s'y prêtent, descend d'une profondeur de 2 mètres.
- Nage 2 mètres sous l'eau.

### CRAWL, 100 MÈTRES

- Maintient une position quasi-horizontale, le visage sous l'eau et la tête droite.
- Effectue un mouvement de roulis autour de l'axe longitudinal du corps, sans balancer les hanches.
- Amorces le battement de jambes alternatif à partir des hanches, les pieds détendus.
- Entre les mains dans l'eau, loin devant la tête, dans l'axe des épaules.
- Effectue un retour alterné des bras au-dessus de la surface de l'eau de façon contrôlée.
- Garde les coudes en position élevée pendant le retour.
- La main prend appui dans l'eau au point d'extension complète, avec une rotation des épaules pour amorcer la traction.
- Fait une traction, les bras repliés.

- Prolonge la traction au-delà des hanches.
- Accélère le mouvement des mains durant la traction.
- Inspire sur le côté, au besoin, (sans pause), puis expire sous l'eau.
- Coordonne respiration détendue et retour alterné et détendu des bras au-dessus de la surface de l'eau.

### DOS CRAWLÉ, 100 MÈTRES

- Maintient son corps en position quasi-horizontale et hydrodynamique, le cou dans l'axe de la colonne vertébrale.
- Effectue un mouvement de roulis en gardant la tête immobile.
- Effectue un battement de jambes, à fleur d'eau et les pieds détendus.
- Effectue un battement de jambes continu.
- Amorces le battement de jambes à partir des hanches, les genoux sous la surface de l'eau.
- Effectue un retour des bras en ligne droite de façon détendue, sans faire de pause.
- Effectue un retour alterné des bras bien haut au-dessus de la surface de l'eau.
- Les bras entrent dans l'eau le petit doigt en premier.
- Les bras entrent dans l'eau et prennent appui dans l'eau à la position 11 heures et 13 heures.
- Prolonge la traction au-delà des hanches, les pouces tournés vers le haut.
- Entreprennent la traction en gardant la main et l'avant-bras rigides (comme un avion), le bras reste droit.
- Continue la traction en enfonçant le bras profondément dans l'eau et fléchit légèrement le coude (légère traction en S).
- Accélère le mouvement des bras et des mains durant la traction.
- Respire de façon détendue.
- Coordonne le mouvement de roulis du corps et le retour des bras.

### DOS ÉLÉMENTAIRE, 50 MÈTRES

- Maintient une position hydrodynamique, le corps à l'horizontale en position de glissement sur le dos et le visage hors de l'eau.
- Garde le dos, les hanches et les cuisses presque droits, juste sous la surface de l'eau.
- Effectue un retour symétrique des jambes en fléchissant et en écartant les genoux.
- Ramène les talons.
- Fléchit les pieds et les fait pivoter vers l'extérieur.
- Effectue un coup de pied fouetté de l'extérieur vers l'intérieur en faisant un mouvement circulaire et reprend la position de glissement, les pieds détendus.
- L'écart entre les genoux est légèrement supérieur à la largeur des épaules ou des hanches.
- Glisse les paumes lentement le long du corps.
- Les bras sont écartés à la hauteur des épaules, les doigts pointant vers l'extérieur.
- Pendant le coup de pied fouetté, pousse les mains vers les pieds.
- Accélère le mouvement des bras durant la phase de propulsion.
- Respire de façon détendue.
- Coordonne la traction symétrique des bras et le coup de pied, inspire pendant la phase de retour et expire pendant la phase de propulsion.
- Glisse jusqu'à ce que son élan vers l'avant diminue.

### BRASSE, 50 MÈTRES

- Le corps et la tête sont à fleur d'eau.
- Effectue un retour symétrique des jambes en fléchissant les jambes à partir des hanches et des genoux.
- Ramène les talons vers les fesses, l'écart entre les genoux est légèrement supérieur à la largeur des hanches, les chevilles légèrement à l'extérieur des genoux.
- Fléchit les pieds et les fait pivoter vers l'extérieur.
- Les pieds entraînent le mouvement en décrivant un cercle; l'écart entre les genoux est égal à la largeur des hanches et l'écart entre les pieds est supérieur à la largeur des hanches.
- Effectue un coup de pied fouetté de l'extérieur vers l'intérieur en faisant un mouvement circulaire et reprend la position de glissement, les pieds détendus.
- Accélère le mouvement des jambes durant la phase de poussée.
- Fait un balayage avec les mains sous le menton, en gardant les coudes devant les épaules.
- Effectue un retour des bras et les tend complètement vers l'avant.
- Rapproche ses bras tendus et ses paumes tournées vers l'extérieur de manière à ce que l'écart soit légèrement supérieur à la largeur des épaules.
- Fléchit les coudes et effectue un balayage avec les avant-bras et les mains vers le bas et la poitrine.
- Accélère le mouvement des bras durant la phase de propulsion.
- Coordonne la traction symétrique des bras et le coup de pied fouetté.
- Inspire pendant la traction, puis expire pendant le coup de pied.
- Glisse jusqu'à ce que son élan vers l'avant diminue.