

CRITÈRES D'ÉVALUATIONS POUR LES NIVEAUX PRÉSCOLAIRES

CANARD : CEINTURE HIPPOPOTAME OBLIGATOIRE

ACTIVITÉS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Jeux et chansons

Utiliser un objet flottant comme appui (avec aide)

TECHNIQUES ET SÉCURITÉ AQUATIQUE

Familiarisation des lieux et surveillance active

Arrête! Regarde! Demande!

Entrées et sorties en eau profonde (personne responsable et enfant)

Le VFI/gilet de sauvetage et moi (avec aide)

Démontrer comment conserver sa chaleur

Objets flottants

Changement de direction (avec aide)

Quand et comment obtenir de l'aide

Prévention de l'obstruction

Réagir à l'obstruction

NATATION

Aller dans l'eau (avec aide)

Immersion (participation facultative)

Introduction à la respiration rythmée : contrôle de la respiration

Flottabilité et déplacement (avec aide)

Déplacement vers l'avant (avec aide)

Déplacement vers l'arrière (avec aide)

Flottaison sur le ventre et redressement (avec aide)

Flottaison sur le dos et redressement (avec aide)

TORTUE DE MER : CEINTURE HIPPOPOTAME OBLIGATOIRE

ACTIVITÉS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Jeux et chansons

Battement de jambes sur le ventre avec objet flottant, 2 mètres (avec aide)

TECHNIQUES ET SÉCURITÉ AQUATIQUE

Familiarisation des lieux et surveillance active

Arrête! Regarde! Demande! (trouver l'adulte)

Entrées et sorties (avec aide)

Saut dans l'eau à la hauteur de la poitrine (avec aide)

Saut dans l'eau à la hauteur de la poitrine et retour (avec aide)

Le VFI/gilet de sauvetage et moi (avec aide)

NATATION

Aller dans l'eau

Immersion, 3 secondes

Introduction à la respiration rythmée : contrôle de la respiration

Flottabilité et déplacement (avec aide)

Déplacement en eau peu profonde

Flottaison sur le ventre et redressement, 3 secondes (avec aide)

Flottaison sur le dos et redressement, 3 secondes (avec aide)

Glissement sur le ventre et sur le dos et redressement (avec aide)

Battement de jambes de base sur le ventre et sur le dos (avec aide)

LOUTRE DE MER : CEINTURE HIPPOPOTAME OBLIGATOIRE

ACTIVITÉS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Jeux et chansons

Battement de jambes sur le ventre avec objet, 1 mètre

TECHNIQUES ET SÉCURITÉ AQUATIQUE

Familiarisation des lieux et surveillance active

Arrête! Regarde! Demande! (trouver l'adulte)

Entrées et sorties sécuritaires

Le VFI/gilet de sauvetage et moi (avec aide)

NATATION

Ouverture des yeux sous l'eau (essaie)

Respiration rythmée, 3 répétitions

Flottaison sur le ventre et redressement, 3 secondes (avec aide)

Flottaison sur le dos et redressement, 3 secondes (avec aide)

Glissement sur le ventre et sur le dos et redressement (avec aide)

Nage sur le ventre, 1 mètre (avec aide)

SALAMANDRE :

À partir du cinquième cours on enlève un hippopotame à chaque cours, au dernier cours il n'y a plus de ceinture hippopotame, si l'enfant est capable

ACTIVITÉS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Jeux et chansons

Battement de jambes sur le ventre avec objet, 2 mètres

Nage d'endurance, 2 mètres

TECHNIQUES ET SÉCURITÉ AQUATIQUE

Familiarisation des lieux et surveillance active

Arrête! Regarde! Demande! (trouver l'adulte)

Transfert de poids en eau peu profonde

Saut dans l'eau à la hauteur de la poitrine

Le VFI/gilet de sauvetage et moi (avec aide) et la position fœtale

Objets flottants

Maintien à la surface, 5 secondes (avec aide)

NATATION

Ouverture des yeux sous l'eau (essai)

Respiration rythmée, 5 répétitions

Flottaison sur le ventre et redressement

Flottaison sur le dos et redressement

Glissement sur le ventre et sur le dos et redressement, 2 mètres

Glissement avec retournement, du ventre au dos, et du dos au ventre, 2 mètres

Nage sur le ventre, 2 mètres

POISSON-LUNE :

ACTIVITÉS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Battement de jambes avec objet flottant, 5 mètres

Nage d'endurance, 5 mètres

TECHNIQUES ET SÉCURITÉ AQUATIQUE

Familiarisation des lieux et surveillance active

Arrête! Regarde! Demande!

Transfert de poids en eau à la hauteur de la poitrine

Entrée en eau profonde

Le VFI/gilet de sauvetage et moi et nage, 5 mètres

Changement de direction en eau profonde

Maintien à la surface dans l'eau à la hauteur de la poitrine, 5 secondes

Saut dans l'eau à la hauteur de la poitrine et maintien à la surface, 5 secondes

Flottaison sur le ventre et sur le dos et redressement en eau profonde, 5 secondes

NATATION

Respiration rythmée, 5 répétitions, 2 façons

Glissement sur le ventre et sur le dos et redressement, 5 mètres

Glissement avec retournement et battement de jambes, 5 mètres

Glissement sur le côté avec battement de jambes, 2 mètres (avec aide)

Nage sur le ventre, 5 mètres

CROCODILE :

ACTIVITÉS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Battement de jambes avec objet flottant, 10 mètres

Nage d'endurance, 10 mètres

TECHNIQUES ET SÉCURITÉ AQUATIQUE

Familiarisation des lieux et surveillance active

Arrête! Regarde! Demande!

Le VFI/gilet de sauvetage et moi en eau profonde

Maintien à la surface, 10 secondes

Saut en eau profonde et maintien à la surface, 10 secondes

Arrête! Demande de l'aide!

NATATION

Respiration rythmée, 10 répétitions, 2 façons

Glissement sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes, 7 mètres

Glissement sur le côté avec battement de jambes, 5 mètres

Nage sur le ventre, 5 mètres

Nage sur le dos, 5 mètres

BALEINE :

ACTIVITÉS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Battement de jambes avec objet flottant, 15 mètres

Nage d'endurance, 15 mètres

TECHNIQUES ET SÉCURITÉ AQUATIQUE

Familiarisation des lieux et surveillance active

Quand et où nager

Arrête! Regarde! Demande!

Plongeon en position assise

Maintien à la surface, 20 secondes

Saut en eau profonde, nage 5 mètres et maintien à la surface, 20 secondes

Arrête! Demande de l'aide! Lance un objet

NATATION

Respiration rythmée, glissement avec retournement et battement de jambes, du ventre vers le

Côté, 10 répétitions

Glissement sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes, 10 mètres

Glissement sur le côté avec battement de jambes, 10 mètres

Nage sur le ventre, 10 mètres

Nage sur le dos, 10 mètres