

(sur l'air de « Si tu aimes le soleil »)

*Si tu fais l'étoile de mer
Tape des mains (bis)*

*Si tu fais l'étoile de mer
Tous les jours de la semaine*

Si tu fais l'étoile de mer, tape des mains

*Si tu aimes jouer dans l'eau
Tape des mains (bis)*

*Si tu aimes jouer dans l'eau
Tous les jours de la semaine*

*Si tu aimes jouer dans l'eau
Tape des mains*

*Autres : faire des bulles, sauter,
bouger, etc.*

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

Le groupe doit chanter la chanson-thème à chaque leçon.

ACTIVITÉS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

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

JEUX ET CHANSONS

- À l'aide de chansons, la personne responsable et l'enfant expérimentent différents mouvements dans l'eau (p. ex., se balancer, danser, sauter, courir, etc.).

TECHNIQUES ET SÉCURITÉ AQUATIQUE

Préparation! Prévention! Survie!

FAMILIARISATION AVEC LES LIEUX ET SURVEILLANCE ACTIVE

- À chaque leçon, l'enfant et la personne responsable attendent l'autorisation du moniteur avant d'entrer dans l'eau.
- L'enfant et la personne responsable participent à une séance de familiarisation avec les lieux et sont en mesure de déterminer ce qui est sécuritaire et ce qui ne l'est pas dans les environs de la piscine; notamment, ils peuvent indiquer l'endroit où sont affichés les règlements en vigueur, l'endroit où se trouve le poste de secours et ils peuvent identifier les dangers existants. Les caractéristiques des installations leur sont présentées.
- La personne responsable connaît les procédures d'urgence en vigueur dans le cours.
- La personne responsable explique pourquoi il est important qu'un enfant qui se trouve dans l'eau, sur l'eau ou à proximité de l'eau soit sous la surveillance d'un adulte; elle surveille l'enfant tout au long de la leçon.
- La personne responsable connaît les habitudes de sécurité élémentaires visant à prévenir les blessures en milieu aquatique (p. ex., vérifier l'état et la profondeur de l'eau, se conformer aux règles de sécurité).

ENTRÉES ET SORTIES EN EAU PEU PROFONDE (PERSONNE RESPONSABLE ET ENFANT)

- La personne responsable et l'enfant font la démonstration des façons d'entrer dans l'eau et d'en sortir en toute sécurité (p. ex., entrer dans l'eau en marchant; utiliser la rampe, les escaliers, l'échelle; ou s'asseoir au niveau de l'eau et se laisser glisser dans la piscine).
- La personne responsable vérifie la profondeur de l'eau, les dangers existants et la présence d'autres personnes avant d'entrer dans l'eau.
- La personne responsable entre dans l'eau la première et garde le contact avec l'enfant en tout temps.
- L'enfant saute dans la piscine depuis la position assise : il s'assoit sur le bord de la piscine face à la personne responsable et tend les bras à la hauteur des épaules; la personne responsable est déjà dans l'eau et tient l'enfant sous les bras. Lorsqu'il entend le signal Arrête! Regarde! Demande!, l'enfant saute dans la piscine mais garde la tête hors de l'eau.

DÉMONTRER COMMENT CONSERVER SA CHALEUR

- Hors de l'eau, la personne responsable fait la démonstration des façons de conserver sa chaleur : elle utilise une serviette pour sécher les cheveux de l'enfant et les siens, puis elle garde l'enfant au chaud en se blottissant contre lui.

QUAND ET COMMENT OBTENIR DE L'AIDE

- La personne responsable décrit deux situations où des personnes pourraient avoir besoin d'aide.
- La personne responsable sait quand il faut obtenir de l'aide.
- La personne responsable sait comment appeler les SMU (*services médicaux d'urgence*) en cas d'urgence (en composant le 9-1-1 ou en s'adressant à une autre ressource communautaire) et elle sait quels sont les renseignements à fournir.

PRÉVENIR L'ÉTOUFFEMENT

- La personne responsable connaît les objets qui risquent de provoquer l'étouffement.
- La personne responsable assiste à une démonstration sur la façon de vérifier s'il y a obstruction des voies respiratoires et sur la façon de réagir en cas d'obstruction chez une personne consciente.
- La personne responsable obtient des renseignements sur les organismes auprès desquels elle peut apprendre cette technique.

NATATION

ALLER DANS L'EAU (AVEC AIDE)

- Avec de l'aide, l'enfant fait l'expérience de l'eau sur son visage, sa tête et son corps.
- L'enfant s'habitue à l'eau et à sa température, à son odeur et à sa couleur.

TECHNIQUES DE SOUTIEN À L'INTENTION DE LA PERSONNE RESPONSABLE

- La personne responsable peut faire une démonstration des techniques de soutien de l'enfant dans l'eau, ce qui comprend les éléments suivants :
 - les positions de base de la personne responsable et de l'enfant : la personne responsable (dont les épaules sont immergées, si possible) soutient l'enfant sous les bras tout en maintenant le contact visuel;
 - les positions de flottaison côte à côte;
 - les positions de flottaison sur le dos;
 - les positions d'immersion;
 - les positions d'entrée dans l'eau et de sortie de l'eau.

IMMERSION (FACULTATIF)

NOTE : Cette activité est facultative et volontaire. Elle ne doit être exécutée que si l'enfant et la personne responsable sont détendus, intéressés et prêts à l'effectuer.

- La personne responsable immerge l'enfant doucement. L'oreille de l'enfant est posée contre la poitrine de la personne responsable de façon à ce que l'enfant puisse entendre les battements son cœur, comme lorsqu'il était dans l'utérus. La personne responsable compte : « 1-2-3, partez ». La personne responsable et l'enfant entrent lentement dans l'eau jusqu'à ce qu'ils soient complètement immergés. La personne responsable rétablit le contact face à face dès qu'ils refont surface.
- L'enfant va sous l'eau et se déplace avec de l'aide en direction de la personne responsable.
- L'enfant va sous l'eau et se déplace, sans soutien, du moniteur à la personne responsable.

INTRODUCTION À LA RESPIRATION RYTHMÉE : CONTRÔLE DE LA RESPIRATION (AVEC AIDE)

- La personne responsable montre à l'enfant comment fermer la bouche quand il se trouve hors de l'eau et sous l'eau. L'enfant imite la personne responsable et ferme la bouche de la même manière.
- L'enfant imite la personne responsable et expire par la bouche, la tête hors de l'eau (il provoque une ondulation à la surface de l'eau).

FLOTTABILITÉ ET DÉPLACEMENT (AVEC AIDE)

- L'enfant et la personne responsable font l'expérience de la flottabilité et du déplacement dans l'eau en se balançant d'un côté à l'autre, en se retournant, en flottant, en remorquant une autre personne, en utilisant des jouets et divers objets flottants (planche, ceinture de flottaison, etc.)

FLOTTAISON SUR LE VENTRE (AVEC AIDE)

- L'enfant est sur le ventre et la personne responsable le soutient et lui permet de bouger librement les bras et les jambes.
- La personne responsable remorque l'enfant.

FLOTTAISON SUR LE DOS (AVEC AIDE)

- L'enfant est sur le dos et la personne responsable le soutient et lui permet de bouger librement les bras et les jambes.
- La personne responsable remorque l'enfant.

POSITION VERTICALE (AVEC AIDE)

- En position verticale, l'enfant apprend à bouger les jambes comme s'il pédalait.
- En position verticale et face à la personne responsable, l'enfant pédale et avance toujours avec l'aide de la personne responsable.

DÉPLACEMENT VERS L'AVANT (AVEC AIDE)

- La personne responsable bouge les bras de l'enfant dans un mouvement de propulsion.
- La personne responsable bouge les jambes de l'enfant dans un mouvement de propulsion.
- La personne responsable soutient l'enfant et l'encourage à bouger les bras et les jambes de façon indépendante.

DÉPLACEMENT VERS L'ARRIÈRE (AVEC AIDE)

- La personne responsable est accroupie dans l'eau et la tête de l'enfant est posée sur son épaule; la personne responsable soutient l'enfant par les hanches.
- La personne responsable se déplace à reculons avec l'enfant, qui fait des mouvements de battement de jambes.
- À mesure que l'enfant se sent plus à l'aise, la personne responsable diminue son soutien aux hanches.

MOUVEMENT DES BRAS (AVEC AIDE)

- La personne responsable aide l'enfant à ramener ses bras à la surface de l'eau et à se déplacer en effectuant un mouvement de propulsion.

Nom et présences

[illegible]

Nombre d'inscriptions :

(sur l'air de « La vache »
de Carmen Campagne)

*Je suis un canard, pas une poule mouillée
J'suis capable de boucher mon nez
Mon parent m'attend et je saute dans l'eau
J'suis capable de flotter sur le dos*

*J'suis un canard, allez regarder
J'suis capable de battre des pieds*

Finale

*Un cours pour devenir bon, ici,
j'suis un champion.*

Tantôt à la maison, j'aime ça, la natation.

NOTE : Moniteurs — gardez les nageurs actifs dans l'eau!
Le groupe doit chanter la chanson-thème à chaque leçon.

ACTIVITÉS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

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

JEUX ET CHANSONS

- À l'aide de chansons, la personne responsable et l'enfant expérimentent différents mouvements dans l'eau (p. ex., se balancer, danser, sauter, courir, etc.).

UTILISER UN OBJET FLOTTANT COMME APPUI (AVEC AIDE)

- L'enfant flotte par lui-même en se tenant à un objet flottant stable (pas un gilet de sauvetage) avec l'aide de la personne responsable.

TECHNIQUES ET SÉCURITÉ AQUATIQUE

Préparation! Prévention! Survie!

FAMILIARISATION AVEC LES LIEUX ET SURVEILLANCE ACTIVE

- À chaque leçon, l'enfant et la personne responsable attendent l'autorisation du moniteur avant d'entrer dans l'eau.
- L'enfant et la personne responsable participent à une séance de familiarisation avec les lieux et sont en mesure de déterminer ce qui est sécuritaire et ce qui ne l'est pas dans les environs de la piscine; notamment, ils peuvent indiquer l'endroit où sont affichés les règlements en vigueur, l'endroit où se trouve le poste de secours et ils peuvent identifier les dangers existants. Les caractéristiques des installations leur sont présentées.
- La personne responsable connaît les procédures d'urgence du cours.
- La personne responsable explique pourquoi il est important qu'un enfant qui se trouve dans l'eau, sur l'eau ou à proximité de l'eau soit sous la surveillance d'un adulte; elle surveille l'enfant tout au long de la leçon.
- La personne responsable connaît les habitudes de sécurité élémentaires visant à prévenir les blessures en milieu aquatique (p. ex., vérifier l'état et la profondeur de l'eau, se conformer aux règles de sécurité).
- L'enfant est capable de suivre la règle selon laquelle il doit toujours être accompagné d'une personne responsable lorsqu'il est à proximité de l'eau et toujours lui donner la main.

ARRÊTE! REGARDE! DEMANDE!

- L'enfant s'arrête au bord de la piscine avant d'entrer dans l'eau.
- L'enfant repère la personne responsable dans l'eau et la regarde dans les yeux.
- La personne responsable demande à l'enfant : « Es-tu prêt à entrer dans l'eau? ».
- L'enfant répond par « oui » ou par un hochement de tête.

ENTRÉES ET SORTIES EN EAU PEU PROFONDE (PERSONNE RESPONSABLE ET ENFANT)

- La personne responsable et l'enfant font la démonstration des façons d'entrer dans l'eau et d'en sortir en toute sécurité.
- La personne responsable entre dans l'eau la première et garde le contact avec l'enfant en tout temps.
- L'enfant doit :
 - s'assurer que la personne responsable est dans l'eau;
 - vérifier qu'il n'y a pas d'obstacles dans l'eau;
 - entrer dans l'eau lorsque la personne responsable ou le moniteur dit qu'il n'y a pas de danger, les pieds premiers et au signal convenu.

- Avec de l'aide, l'enfant saute dans l'eau depuis le bord de la piscine. Il part en position accroupie, lesorteils agrippés au bord de la piscine et avec l'aide de la personne responsable qui le retient par les bras, l'enfant saute mais garde la tête hors de l'eau.

LE VFI ET MOI (AVEC AIDE)

L'endosser, se déplacer et flotter (avec aide)

- La personne responsable et l'enfant décrivent au moins deux situations où il faut endosser un VFI (vêtement de flottaison individuel) ou un gilet de sauvetage (p. ex., à bord d'une embarcation ou lorsqu'on joue à proximité de l'eau).
- La personne responsable et l'enfant endossent un VFI ou un gilet de sauvetage, remontent toutes les fermetures éclair et attachent les cordons et les boucles correctement.
- La personne responsable et l'enfant font une démonstration des façons d'entrer dans l'eau et d'en sortir en toute sécurité.
- Après avoir endossé un VFI ou un gilet de sauvetage, la personne responsable et l'enfant expérimentent la flottabilité et le déplacement en adoptant n'importe quelle position confortable.
- La personne responsable et l'enfant se déplacent dans différentes directions en flottant grâce à leur VFI ou à leur gilet de sauvetage.

DÉMONSTRER COMMENT CONSERVER SA CHALEUR

- Hors de l'eau, la personne responsable fait la démonstration des façons de conserver sa chaleur : elle utilise une serviette pour sécher les cheveux de l'enfant et les siens, puis elle garde l'enfant au chaud en se blottissant contre lui.
- La personne responsable comprend et reconnaît les premiers signes d'hypothermie.

OBJETS FLOTTANTS

- La personne responsable est capable d'identifier les objets flottants et les objets non flottants propres à l'emplacement et pouvant servir à un sauvetage.

CHANGEMENT DE DIRECTION (AVEC AIDE)

- L'enfant expérimente le fait de changer de direction, de se déplacer d'un côté à l'autre et en cercle, etc.
- L'enfant change de direction lorsqu'il est sur le ventre (le visage dans l'eau ou non) et revient en lieu sûr; la personne responsable guide ses mouvements.
- L'enfant termine l'activité en s'agrippant au bord de la piscine.

QUAND ET COMMENT OBTENIR DE L'AIDE

- La personne responsable décrit deux situations où des personnes pourraient avoir besoin d'aide.
- La personne responsable sait comment appeler les SMU et sait quels sont les renseignements à fournir.

PRÉVENTION DE L'ÉTOUFFEMENT

- La personne responsable apprend quels sont les objets qui risquent de provoquer l'étouffement.
- La personne responsable comprend l'importance d'enlever les objets situés autour de la piscine qui pourraient obstruer les voies respiratoires de l'enfant.

RÉAGIR À L'ÉTOUFFEMENT

- La personne responsable assiste à une démonstration sur la technique à utiliser pour dégager les voies respiratoires d'un enfant conscient. Elle obtient des renseignements sur les organismes auprès desquels elle peut apprendre cette technique.
- La personne responsable fait la démonstration de la technique à utiliser en cas d'obstruction des voies respiratoires chez une personne consciente (facultatif — si le temps le permet).

NATATION

ALLER DANS L'EAU (AVEC AIDE)

- Avec de l'aide, l'enfant fait l'expérience de l'eau sur son visage, sa tête et son corps.
- L'enfant prend l'initiative de se mouiller le visage, la tête et le corps.
- L'enfant prend une mini-douche; il est à l'aise avec le fait de recevoir de l'eau délicatement versée sur sa tête et son visage.

IMMERSION (FACULTATIF)

NOTE : Cette activité est facultative et volontaire. Elle ne doit être exécutée que si l'enfant et la personne responsable sont détendus, intéressés et prêts à l'effectuer.

- La personne responsable immerge doucement l'enfant; elle devrait s'immerger en même temps que lui dans la position de base face à face. La personne responsable doit maintenir le contact visuel avec l'enfant; les mouvements doivent être réguliers et fluides.
- Avec de l'aide, l'enfant va sous l'eau et se déplace en direction de la personne responsable.
- L'enfant va sous l'eau et se déplace, sans soutien, du moniteur à la personne responsable.

INTRODUCTION À LA RESPIRATION RYTHMÉE : CONTRÔLE DE LA RESPIRATION

- L'enfant imite la personne responsable et expire par la bouche, la tête hors de l'eau (il provoque une ondulation à la surface de l'eau).

FLOTTABILITÉ ET DÉPLACEMENT (AVEC AIDE)

- L'enfant et la personne responsable font l'expérience de la flottabilité et du déplacement dans l'eau en se balançant d'un côté à l'autre, en se retournant, en flottant, en marchant, en courant, en pédalant, en sautant, en glissant, en remorquant une autre personne, en utilisant des objets flottants (planche, ceinture de flottaison, etc.).
- L'enfant provoque des déplacements d'eau vers le haut, vers le bas, vers l'avant et vers l'arrière en se servant de son corps.

DÉPLACEMENT VERS L'AVANT (AVEC AIDE)

- L'enfant se déplace dans l'eau en entrant les bras dans l'eau l'un après l'autre; la personne responsable le suit.
- L'enfant bouge les jambes dans un mouvement de propulsion (pédalage, battement, etc.).
- Avec l'aide de la personne responsable, l'enfant apprend à faire des mouvements circulaires vers l'extérieur, à la surface de l'eau. La personne responsable derrière lui, l'enfant se déplace dans l'eau en faisant ce mouvement et en s'aidant d'un objet flottant.

DÉPLACEMENT VERS L'ARRIÈRE (AVEC AIDE)

- La personne responsable est accroupie dans l'eau; l'enfant appuie la tête contre son épaule.
- Tous deux se déplacent vers l'arrière; la personne responsable soutient la tête et les jambes de l'enfant.
- Avec l'aide de la personne responsable, l'enfant se place en position verticale.
- L'enfant se déplace en s'aidant d'une aide flottante.
- L'enfant pédale (mouvement de la course et du vélo) avec l'aide de la personne responsable.

FLOTTAISON SUR LE VENTRE ET REDRESSEMENT (AVEC AIDE)

- L'enfant met les mains sur les épaules de la personne responsable tout en gardant les yeux à la surface de l'eau (le contact visuel est maintenu, les épaules de la personne responsable sont immergées) et il flotte sur le ventre, la tête et la bouche sous l'eau.

FLOTTAISON SUR LE DOS ET REDRESSEMENT (AVEC AIDE)

- La personne responsable soutient la tête et le thorax de l'enfant.
- L'enfant flotte sur le dos.
- L'enfant flotte tout en gardant les oreilles sous l'eau (facultatif).

(sur l'air de « Sur le pont d'Avignon »)

Refrain

À notr' cours de natation,
On y nage, on y nage,
À notr' cours de natation,
On apprend, on devient bon

Les tortues de mer font des bulles dans l'eau
Les moniteurs tapent sur leur maillot

Les tortues de mer font un cri dans l'eau
Les moniteurs font des flaques d'eau

Refrain

À notr' cours de natation,
On y nage, on y nage,
À notr' cours de natation,
On apprend, on devient bon

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.

Le groupe doit chanter la chanson-thème à chaque leçon.

ACTIVITÉS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

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

JEUX ET CHANSONS/RELAIS

NOTE : Combiner deux techniques ou plus en utilisant des chansons, des jeux ou des relais.

- L'enfant exécute une série d'éléments de *Techniques et sécurité aquatique* ou de *Natation* pour améliorer sa performance.

BATTEMENT DE JAMBES SUR LE VENTRE AVEC UN OBJET FLOTTANT, 2 MÈTRES (AVEC AIDE)

NOTE : Prévoir différents jeux ou activités.

- L'enfant effectue un battement de jambes de base en s'aidant d'un objet flottant.
- L'enfant parcourt 2 mètres.

TECHNIQUES ET SÉCURITÉ AQUATIQUE

Préparation! Prévention! Survie!

FAMILIARISATION AVEC LES LIEUX ET SURVEILLANCE ACTIVE

- À chaque leçon, l'enfant et la personne responsable attendent l'autorisation du moniteur avant d'entrer dans l'eau.
- L'enfant et la personne responsable participent à une séance de familiarisation avec les lieux et sont en mesure de déterminer ce qui est sécuritaire et ce qui ne l'est pas dans les environs de la piscine; notamment, ils peuvent indiquer l'endroit où sont affichés les règlements en vigueur, l'endroit où se trouve le poste de secours et ils peuvent identifier les dangers existants. Les caractéristiques des installations leur sont présentées.
- La personne responsable connaît les procédures d'urgence en vigueur dans le cours.
- La personne responsable explique pourquoi il est important qu'un enfant qui se trouve dans l'eau, sur l'eau ou à proximité de l'eau soit sous la surveillance d'un adulte; elle surveille l'enfant tout au long de la leçon.
- La personne responsable connaît les habitudes de sécurité élémentaires visant à prévenir les blessures en milieu aquatique (p. ex., vérifier l'état et la profondeur de l'eau, se conformer aux règles de sécurité).
- L'enfant est capable de suivre la règle selon laquelle il doit toujours être accompagné d'une personne responsable lorsqu'il est à proximité de l'eau et toujours lui donner la main.

ARRÊTE! REGARDE! DEMANDE! (TROUVER L'ADULTE)

- L'enfant s'arrête au bord de l'eau avant d'entrer dans l'eau.
- L'enfant repère le moniteur ou la personne responsable dans la piscine.
- L'enfant dit : « J'arrive », et attend l'autorisation avant d'entrer dans l'eau.

ENTRÉES ET SORTIES (AVEC AIDE)

NOTE : L'enfant doit arriver progressivement à le faire sans aide.

- Le moniteur ou la personne responsable aide l'enfant à entrer dans l'eau et à en sortir en passant par le rebord, par l'échelle, par les escaliers, par la rampe ou par la plage.
- L'enfant met en pratique la règle Arrête! Regarde! Demande! avant d'entrer dans l'eau.

SAUT DANS L'EAU À LA HAUTEUR DE LA POITRINE (AVEC AIDE)

- Le moniteur ou la personne responsable aide l'enfant à sauter dans l'eau à la hauteur de la poitrine de l'enfant depuis la position debout.
- Les orteils agrippés au bord de la piscine, l'enfant saute dans les bras de la personne responsable mais garde la tête hors de l'eau.

SAUT DANS L'EAU À LA HAUTEUR DE LA POITRINE ET RETOUR (AVEC AIDE)

- Le moniteur ou la personne responsable aide l'enfant à sauter dans la piscine depuis la position debout, dans l'eau à la hauteur de sa poitrine et à revenir au bord de la piscine.
- L'enfant saute en s'aidant d'une aide flottante, est attrapé par le moniteur ou la personne responsable et revient sans aide au point de départ.

Le VFI ET MOI (AVEC AIDE)

NOTE : Le moniteur ou la personne responsable peut aider l'enfant.

NOTE : Cet exercice doit être exécuté dans une eau peu profonde pour l'enfant.

- L'enfant et la personne responsable décrivent au moins deux situations où il faut porter un vêtement de flottaison individuel (VFI) ou un gilet de sauvetage (p. ex., à bord d'une embarcation, lorsqu'on joue dans l'eau ou près de l'eau).
- La personne responsable et l'enfant endossent un VFI ou un gilet de sauvetage, remontent toutes les fermetures éclair et attachent les cordons et les boucles correctement.
- L'enfant met en pratique la règle Arrête! Regarde! Demande! en entrant dans l'eau et en sortant après avoir endossé un VFI ou un gilet de sauvetage.
- Après avoir endossé un VFI ou un gilet de sauvetage, l'enfant se déplace (marche, court, sautille, bat des jambes, etc.) en eau peu profonde.
- Après avoir endossé un VFI ou un gilet de sauvetage, l'enfant flotte dans n'importe quelle position en eau peu profonde de façon détendue.
- Après avoir endossé un VFI ou un gilet de sauvetage, l'enfant expérimente la flottabilité et le déplacement (p. ex., battre des jambes; se propulser avec les bras sur le dos et sur le ventre; se déplacer en cercle, changer de direction).
- L'enfant fait la démonstration des façons de sortir de l'eau en toute sécurité (avec de l'aide).

NATATION

ALLER DANS L'EAU

- L'enfant fait l'expérience de l'eau sur son visage, sa tête et son corps.
- L'enfant prend l'initiative de se mettre le visage sous l'eau, menton, bouche, nez, yeux et front compris, de façon détendue.

IMMERSION, 3 SEC

- L'enfant garde le visage et la tête sous l'eau pendant 3 secondes.
- L'enfant fait la démonstration de cette technique et montre qu'il est détendu et à l'aise.

INTRODUCTION À LA RESPIRATION RYTHMÉE : CONTRÔLE DE LA RESPIRATION

- L'enfant fait des bulles à la surface de l'eau en expirant par la bouche ou par le nez.
- Tout en se déplaçant, l'enfant émet des sons et produits des rythmes divers en faisant des bulles à la surface de l'eau.

- On encourage l'enfant à garder le visage dans l'eau.

FLOTTABILITÉ ET DÉPLACEMENT (AVEC AIDE)

- L'enfant et la personne responsable font l'expérience de la flottabilité et du déplacement dans l'eau en se balançant d'un côté à l'autre, en se retournant, en flottant, en marchant, en courant, en pédalant, en sautant, en glissant, en remorquant une autre personne, en utilisant des objets flottants (planche, ceinture de flottaison, etc.)
- L'enfant provoque des déplacements d'eau vers le haut, vers le bas, vers l'avant et vers l'arrière en se servant de son corps.

DÉPLACEMENT EN EAU PEU PROFONDE

- L'enfant se déplace dans l'eau en adoptant n'importe quelle position (en pédalant, en sautant, en se tirant avec les bras).
- L'enfant se propulse dans l'eau sans trop d'aide en battant des jambes de manière continue.

FLOTTAISON SUR LE VENTRE ET REDRESSEMENT, 3 SEC (AVEC AIDE)

- L'enfant flotte sur le ventre en position stable, en eau peu profonde.
- L'enfant flotte de manière détendue en gardant le visage sous l'eau durant 3 secondes.
- L'enfant expire sous l'eau par la bouche ou par le nez pendant qu'il flotte.
- L'enfant effectue un redressement aisé pour revenir à sa position initiale.

FLOTTAISON SUR LE DOS ET REDRESSEMENT, 3 SEC (AVEC AIDE)

- L'enfant flotte sur le dos en position stable en eau peu profonde.
- L'enfant flotte de manière détendue, la tête penchée vers l'arrière durant 3 secondes.
- L'enfant effectue un redressement aisé pour revenir à sa position initiale.

GLISSEMENT SUR LE VENTRE ET SUR LE DOS ET REDRESSEMENT (AVEC AIDE)

NOTE : L'enfant peut utiliser un objet flottant ou se faire aider par le moniteur ou la personne responsable.

- L'enfant effectue des glissements sur le ventre et sur le dos, les bras tendus au-dessus de la tête (glissement sur le ventre) ou le long du corps (glissement sur le dos); le moniteur ou la personne responsable peut donner une poussée à l'enfant ou le soutenir au début du glissement.
- Il faut encourager l'enfant à avoir une respiration détendue (pendant le glissement sur le dos) et à expirer sous l'eau (pendant le glissement sur le ventre).
- L'enfant effectue un redressement aisé pour revenir à sa position initiale.

BATTEMENT DE JAMBES DE BASE SUR LE VENTRE (AVEC AIDE)

NOTE : L'enfant peut utiliser un objet flottant ou se faire aider par le moniteur ou la personne responsable.

- L'enfant effectue un battement de jambes de base sur le ventre : il fait un mouvement alterné des jambes de haut en bas et de bas en haut.

NAGE SUR LE VENTRE (AVEC AIDE)

NOTE : « Avec aide » comprend l'utilisation d'un objet flottant comme un VFI ou un gilet de sauvetage, une nouille en styromousse ou une ceinture de flottaison. L'exercice doit être effectué sans l'aide du moniteur ou de la personne responsable.

- L'enfant effectue n'importe quel mouvement de bras ou de jambes; on doit l'encourager à effectuer un mouvement alterné des bras et à se mettre en position horizontale.
- L'enfant expérimente les déplacements dans différentes directions; on doit l'encourager à garder le visage sous l'eau et à expirer sous l'eau.
- L'enfant se déplace en faisant des mouvements de jambe et change de direction en s'aidant d'un objet flottant.

IMPORTANT : La profondeur de l'eau est toujours mesurée en fonction de l'enfant.

IMPORTANT : Les personnes responsables peuvent se joindre au groupe et participer.

(sur l'air de « Les grenouilles »)
Saute, saute, saute, toi la salamandre
Nage, nage, nage, tu n'as pas peur de l'eau
Salut la salamandre
Comme ta peau est lisse
Salut la salamandre

Montre-moi comme tu glisses,
isse-isse-isse-isse
Salut la salamandre
Tu manges des insectes
Salut la salamandre
Ne reste pas au sec, ec-ec-ec-ec que

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.

Le groupe doit chanter la chanson-thème à chaque leçon.

ACTIVITÉS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

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

JEUX ET CHANSONS

NOTE : Utiliser différents jeux ou activités afin de combiner l'immersion, les yeux ouverts sous l'eau, les bulles et la propulsion avec les mains. Exemple d'activité : le conducteur d'autobus.

- L'enfant provoque un déplacement d'eau avec ses mains, met le visage sous l'eau et ouvre les yeux pour voir les bulles.

BATTEMENT DE JAMBES SUR LE VENTRE AVEC UN OBJET FLOTTANT, 2 MÈTRES

NOTE : Organiser différents jeux ou activités, comme un concours d'éclaboussures, un parcours effectué à différentes vitesses, etc.

- En s'aidant d'un objet flottant, l'enfant effectue un battement de jambes de base.
- Parcourt 2 mètres.
- Se déplace à des vitesses variées et participe à différents jeux ou activités dirigés par le moniteur.

NAGE D'ENDURANCE, 2 MÈTRES

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

NOTE : L'enfant doit arriver progressivement à le faire sans aide.

- L'enfant nage sur au moins 2 mètres en utilisant n'importe quel mouvement de bras ou de jambes (ou les deux).

TECHNIQUES ET SÉCURITÉ AQUATIQUE

Préparation! Prévention! Survie!

FAMILIARISATION AVEC LES LIEUX ET SURVEILLANCE ACTIVE

- Le moniteur détermine le lieu de rassemblement du groupe; l'enfant sait qu'il doit le respecter.
- L'enfant peut identifier ce qui est sécuritaire et ce qui est dangereux dans les environs de la piscine.
- Le moniteur établit les procédures d'urgence en vigueur pour le cours. L'enfant sait qu'il doit les suivre.
- L'enfant peut expliquer ce qu'est un surveillant-sauveteur, la façon de le reconnaître et décrire ses fonctions.

ARRÊTE! REGARDE! DEMANDE! (TROUVER L'ADULTE)

- Avant d'entrer dans l'eau, l'enfant s'assure que la voie est libre : vérifie sous lui et devant lui s'il y a des dangers ou des personnes qui pourraient se trouver sur son chemin.
- S'arrête et demande l'autorisation avant d'entrer dans l'eau.

SAUT DANS L'EAU À LA HAUTEUR DE LA POITRINE

- Met en pratique la règle Arrête! Regarde! Demande! au cours d'une entrée dans l'eau à la hauteur de la poitrine; il saute les pieds premiers.

LE VFI ET MOI (AVEC AIDE)

NOTE : Le moniteur ou la personne responsable peut aider l'enfant.

NOTE : Eau peu profonde : niveau d'eau qui ne dépasse pas les épaules de chacun des enfants.

- Endosse un vêtement de flottaison individuel (VFI) ou un gilet de sauvetage, remonte toutes les fermetures éclair et attache les cordons et les boudes correctement.
- Après avoir endossé un VFI ou un gilet de sauvetage, se déplace (marche, court, sautille, bat des jambes, etc.) en eau peu profonde.
- Après avoir endossé un VFI ou un gilet de sauvetage, flotte de façon détendue en eau peu profonde en adoptant n'importe quelle position.
- Après avoir endossé un VFI ou un gilet de sauvetage, expérimente la flottabilité et le déplacement (p. ex., battre des jambes; se propulser avec les bras sur le dos et sur le ventre; se déplacer en cercle, changer de direction).

OBJETS FLOTTANTS

- Choisit divers objets et les met dans la piscine pour montrer ce qui flotte et ce qui coule.

MAINTIEN À LA SURFACE, 5 SEC (AVEC AIDE)

NOTE : L'accent doit être mis sur le perfectionnement du mouvement des jambes et des bras plutôt que sur la durée.

- Avec l'aide de la personne responsable, du moniteur ou d'une aide flottante, dans de l'eau dont le niveau lui arrive à la poitrine, utilise une combinaison de mouvements de jambes et de bras pour garder le visage au-dessus de l'eau pendant au moins 5 secondes.

NATATION

OUVERTURE DES YEUX SOUS L'EAU (ESSAI)

NOTE : Utiliser des formes ou des objets colorés que les enfants verront et ramasseront sous l'eau. À cet âge, tous les enfants ne savent pas compter.

NOTE : L'évaluation se fait en fonction de la volonté d'essayer et de s'exercer plutôt qu'en fonction de la réussite de l'exercice.

- Une fois sous l'eau, essaie d'ouvrir les yeux.

RESPIRATION RYTHMÉE, 3 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.
- Effectue l'exercice au moins à 3 répétitions.

FLOTTAISON SUR LE VENTRE ET REDRESSEMENT, 3 SEC

- Adopte une position de flottaison stable sur le ventre en gardant le visage sous l'eau.
- Expire par la bouche ou par le nez sous l'eau pendant qu'il flotte.
- Flotte pendant au moins 3 secondes de façon détendue sans faire aucun mouvement.
- Effectue un redressement aisé pour revenir à sa position initiale.

FLOTTAISON SUR LE DOS ET REDRESSEMENT, 3 SEC

- Adopte une position de flottaison stable sur le dos, la tête penchée vers l'arrière et les oreilles sous l'eau.
- Flotte pendant au moins 3 secondes de façon détendue sans faire aucun mouvement.
- Effectue un redressement aisé pour revenir à sa position initiale.

FLOTTAISON AVEC RETOURNEMENT, 6 SEC (AVEC AIDE)

NOTE : Peut utiliser un objet flottant (planche, boudin en styromousse, etc.) ou se faire aider par le moniteur ou la personne responsable.

- Adopte la position de flottaison sur le ventre (visage sous l'eau), puis se retourne sur le dos et encore une fois sur le ventre.

- 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.

GLISSEMENT SUR LE VENTRE, 3 SEC

NOTE La position de redressement varie selon les plans d'eau. L'enfant peut avoir besoin d'aide.

- Glisse sur le ventre pendant au moins 3 secondes en gardant le visage sous l'eau et expire par la bouche ou par le nez de façon détendue.
- Maintient une position quasi-horizontale, les bras tendus au-dessus de la tête.
- Effectue un redressement aisé pour revenir à sa position initiale.

GLISSEMENT SUR LE VENTRE AVEC BATTEMENT DE JAMBES, 5 SEC (AVEC AIDE)

NOTE : Peut utiliser un objet flottant (planche, nouille en styromousse, etc.) ou se faire aider par le moniteur ou la personne responsable.

- Sur le ventre, effectue un battement de jambes de base (adapté à son âge) pendant au moins 5 secondes.
- Le visage sous l'eau, expire par la bouche ou par le nez.
- Maintient une position quasi-horizontale, les bras tendus au-dessus de la tête.
- Effectue un redressement aisé pour revenir à sa position initiale.

GLISSEMENT SUR LE DOS, 3 SEC (AVEC AIDE)

NOTE : Le moniteur ou la personne responsable peut donner une poussée ou soutenir l'enfant au départ.

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

GLISSEMENT SUR LE DOS AVEC BATTEMENT DE JAMBES, 5 SEC (AVEC AIDE)

NOTE : Peut utiliser un objet flottant ou se faire aider par le moniteur ou la personne responsable.

- Effectue un battement de jambes de base (adapté à son âge) pendant au moins 5 secondes.
- Effectue un redressement aisé pour revenir à sa position initiale.

GLISSEMENT AVEC RETOURNEMENT, 6 SEC (AVEC AIDE)

NOTE : Peut utiliser un objet flottant ou se faire aider par le moniteur ou la personne responsable.

- Glisse sur le ventre pendant au moins 3 secondes en gardant le visage sous l'eau.
- 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.
- Se retourne sur le ventre et glisse.
- Glisse de façon hydrodynamique et détendue.
- Amorçe le retournement à partir des épaules et de la tête.
- Effectue un redressement aisé pour revenir à sa position initiale.

NAGE SUR LE VENTRE, 2 MÈTRES (AVEC AIDE)

NOTE : Apprend le mouvement de bras de base de la nage sur le ventre.

- Exécute sur le ventre des mouvements de propulsion de base avec les bras sur une distance de 2 mètres.
- Expire par la bouche ou par le nez quand son visage sous l'eau.
- On doit encourager l'enfant à maintenir une position quasi-horizontale, mais on ne l'évalue PAS.

IMPORTANT : La profondeur de l'eau est toujours mesurée en fonction de l'enfant.

IMPORTANT : Les personnes responsables peuvent se joindre au groupe et participer.

Nom et présences

Nom et présences		Activités de conditionnement physique		Techniques et sécurité aquatique												Natation											
		Introduction à la nage synchronisée : flottaisons et glissements	Exercice de battement de jambes avec objet flottant, 5 mètres	Nage d'endurance, 5 mètres	Familiarisation avec les lieux et surveillance active	Arrête! Regarde! Demande!	Descente en eau profonde	Saut en eau profonde (avec aide)	Le VFI et moi	Changement de direction en eau peu profonde	Maintien à la surface dans l'eau à la hauteur de la poitrine, 5 sec	Saut dans l'eau à la hauteur de la poitrine et maintien à la surface, 5 sec	Flottaison sur le ventre et redressement en eau profonde, 5 sec	Flottaison sur le dos et redressement en eau profonde, 5 sec	Arrête! Demande de l'aide!	Respiration rythmée, 5 répétitions, 2 façons	Transfert de poids en eau peu profonde	Glissement sur le ventre, 5 sec	Glissement sur le ventre avec battement de jambes, 1 mètre	Glissement sur le dos, 5 sec	Glissement sur le dos avec battement de jambes, 1 mètre	Glissement avec retournement et battement de jambes, 10 sec	Gliss sur le côté avec battement de jambes, 3 sec (avec aide)	Nage sur le ventre, 2 mètres	COMPLET (C) • INCOMPLET (I)		

Nombre de réussites :

(sur l'air de « Les poissons »)

Poissons-lune gigotent
Poissons-lune barbotent
Poissons-lune vivent dans l'eau

Dans le fond du lac
Font des flics flacs
Sur le ventre et sur le dos

Au fond de la rivière
Y a pas de lumière
Poissons-lune voient clair dans l'eau
Poissons-lune gigotent
Poissons-lune barbotent
Poissons-lune vivent dans 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.

Le groupe doit chanter la chanson-thème à chaque leçon.

ACTIVITÉS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

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

INTRODUCTION À LA NAGE SYNCHRONISÉE : FLOTTAISONS ET GLISSEMENTS

- Essaie différentes positions de flottaison et de glissement.
- Expérimente la propulsion sur le ventre et sur le dos (p. ex., la torpille, la méduse, l'étoile de mer, les lettres de son nom).

EXERCICE DE BATTEMENT DE JAMBES AVEC OBJET FLOTTANT, 5 MÈTRES

NOTE : Prévoir différents jeux ou activités, comme « Jean dit », immersion du visage, battement de jambes, danse, sauts, chansons à mimer, ballon, nouilles en styromousse, etc.

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

- En s'aidant d'un objet flottant, parcourt 5 mètres et bat des jambes en alternance.
- Effectue un battement de jambes alterné sur le ventre et sur le dos en s'appuyant sur un objet flottant.
- Effectue un battement de jambes alterné continu (mouvement alterné des jambes de bas en haut et de haut en bas) à fleur d'eau, les pieds détendus.

NAGE D'ENDURANCE, 5 MÈTRES

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

- Parcourt au moins 5 mètres en effectuant n'importe quel mouvement de bras ou de jambes (ou les deux).
- Peut s'aider d'un objet flottant.
- Parcourt la distance en entier.

TECHNIQUES ET SÉCURITÉ AQUATIQUE

Préparation! Prévention! Surveillance!

FAMILIARISATION AVEC LES LIEUX ET SURVEILLANCE ACTIVE

- Le moniteur détermine le lieu de rassemblement du groupe; l'enfant sait qu'il doit le respecter.
- L'enfant peut identifier ce qui est sécuritaire et ce qui est dangereux dans les environs de la piscine.
- Le moniteur établit les procédures d'urgence pour le cours dans la piscine. L'enfant sait qu'il doit les suivre.
- L'enfant peut expliquer ce qu'est un surveillant-sauveteur, la façon de le reconnaître et décrire ses fonctions.

ARRÊTE! REGARDE! DEMANDE!

- Avant d'entrer dans l'eau, l'enfant s'assure que la voie est libre : vérifie sous lui et devant lui s'il y a des dangers ou des personnes qui pourraient se trouver sur son chemin.
- S'arrête et demande l'autorisation avant d'entrer dans l'eau.

DESCENTE EN EAU PROFONDE

NOTE : « Eau profonde » signifie que le niveau d'eau arrive au-dessus de la tête de l'enfant (et pas nécessairement au-dessus de la tête du moniteur).

- Met en pratique la règle Arrête! Regarde! Demande! avant d'entrer dans l'eau.
- Se sert du rebord de la piscine pour se soutenir avant de se laisser descendre dans l'eau.

SAUT EN EAU PROFONDE (AVEC AIDE)

NOTE : Le moniteur ou la personne responsable peut aider l'enfant.

- Met en pratique la règle Arrête! Regarde! Demande! au cours d'une entrée en eau profonde; il saute les pieds premiers.
- Revient au bord de la piscine avec de l'aide.

LE VFI ET MOI

- Décrit au moins deux situations où il faut porter un vêtement de flottaison individuel (VFI) ou un gilet de sauvetage (p. ex., à bord d'une embarcation, lorsqu'on joue dans l'eau ou près de l'eau).
- Si les lieux s'y prêtent, endosse un VFI approprié et met en pratique la règle Arrête! Regarde! Demande! pendant les entrées dans l'eau (échelle, saut en position debout face à la piscine).
- Expérimente la flottabilité et le déplacement (p. ex., battre des jambes, pédaler, se propulser avec les bras sur le dos et sur le ventre, etc.).
- Se déplace dans différentes directions en flottant grâce à son VFI : il change de direction, se déplace d'un côté à l'autre et en cercle, etc.
- Fait la démonstration des façons de sortir de l'eau en toute sécurité.

CHANGEMENT DE DIRECTION EN EAU PEU PROFONDE

- S'éloigne de l'endroit où il est en sécurité (p. ex., le bord de la piscine, le moniteur) en glissant sur le ventre ou sur le dos; il change de direction (se réoriente) et revient en lieu sûr.

MAINTIEN À LA SURFACE DE L'EAU À LA HAUTEUR DE LA POITRINE DE L'ENFANT, 5 SEC

- Maintient la tête au-dessus de l'eau pendant au moins 5 secondes en effectuant n'importe quel mouvement de bras ou de jambes (ou les deux).

SAUT DANS L'EAU À LA HAUTEUR DE LA POITRINE DE L'ENFANT ET MAINTIEN À LA SURFACE, 5 SEC

- Saut dans l'eau à la hauteur de la poitrine, revient à la surface et se maintient à la surface pendant 5 secondes.
- Revient au bord de la piscine en toute sécurité.

FLOTTAISONS SUR LE VENTRE ET REDRESSEMENT EN EAU PROFONDE, 5 SEC

- Flotte sur le ventre en position stable et de façon détendue en effectuant un léger mouvement de jambes ou sans aucun mouvement de jambes pendant au moins 5 secondes.
- Revient au bord de la piscine en toute sécurité.

FLOTTAISONS SUR LE DOS ET REDRESSEMENT EN EAU PROFONDE, 5 SEC

- Flotte sur le dos en position stable de façon détendue pendant au moins 5 secondes.
- Revient au bord de la piscine en toute sécurité.

ARRÊTE! DEMANDE DE L'AIDE!

NOTE : L'accent est mis sur la reconnaissance du besoin d'obtenir de l'aide et non pas sur le fait d'aller dans l'eau.

- Sait reconnaître un nageur en difficulté.
- Demande de l'aide.
- N'entre pas dans l'eau et peut expliquer pourquoi c'est important qu'il ne le fasse pas.

NATATION

RESPIRATION RYTHMÉE, 5 RÉPÉTITIONS, 2 FAÇONS

- Expire par la bouche ou par le nez quand il est 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 5 répétitions sur un côté, au moins de 2 façons différentes, p. ex., debout, le visage sous l'eau, en passant d'un côté à l'autre ou en battant des jambes en s'aidant d'une planche, etc.

TRANSFERT DE POIDS EN EAU PEU PROFONDE

- Transfère son poids en employant au moins 2 techniques différentes et expérimente la flottabilité et le centre de gravité, p. ex., en allant chercher un objet au fond de l'eau; en touchant différentes parties de son corps lorsqu'il est au fond de l'eau; en faisant un appui renversé, des culbutes, des retournements.

GLISSEMENT SUR LE VENTRE, 5 SEC

- Glisse sur le ventre pendant au moins 5 secondes en gardant le visage sous l'eau et expire par la bouche ou par le nez de façon détendue.
- Maintient une position quasi-horizontale, les bras tendus au-dessus de la tête.
- Effectue un redressement aisé pour revenir à sa position initiale.

GLISSEMENT SUR LE VENTRE AVEC BATTEMENT DE JAMBES, 1 MÈTRE

NOTE : Peut se faire aider un peu au début du glissement.

- Effectue un glissement sur le ventre en battant des jambes alternativement de haut en bas et de bas en haut, à fleur d'eau et les pieds détendus.
- Effectue un battement de jambes continu pendant au moins 5 secondes.
- Maintient une position quasi-horizontale, les bras tendus au-dessus de la tête.
- Effectue un redressement aisé pour revenir à sa position initiale.

GLISSEMENT SUR LE DOS, 5 SEC

- Glisse sur le dos de façon détendue pendant au moins 5 secondes, les bras et mains le long du corps.
- Maintient une position quasi-horizontale.
- Effectue un redressement aisé pour revenir à sa position initiale.

GLISSEMENT SUR LE DOS AVEC BATTEMENT DE JAMBES, 1 MÈTRE

NOTE : Peut se faire aider un peu au début du glissement.

- Effectue un glissement sur le dos en battant des jambes alternativement de haut en bas et de bas en haut, à fleur d'eau et les pieds détendus.
- Effectue un battement de jambes continu pendant au moins 5 secondes.
- Maintient une position quasi-horizontale, les bras et mains le long du corps.
- Effectue un redressement aisé pour revenir à sa position initiale.

GLISSEMENT AVEC RETOURNEMENT ET BATTEMENT DE JAMBES DURANT 10 SEC

- Effectue un glissement sur le ventre en battant des jambes alternativement pendant au moins 5 secondes.
- Se retourne sur le dos et continue son battement de jambes pendant au moins 5 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.
- Se retourne sur le ventre et glisse en battant des jambes alternativement.
- Amorce le retournement à partir des épaules et de la tête.
- Effectue un redressement aisé pour revenir à sa position initiale.

GLISSEMENT SUR LE CÔTÉ AVEC BATTEMENT DE JAMBES DURANT 3 SEC (AVEC AIDE)

NOTE : L'enfant peut utiliser un objet flottant (planche, nouille en styromousse, etc.) ou se faire aider par le moniteur ou la personne responsable.

- Glisse de chaque côté, un bras étendu au-dessus de la tête, l'autre le long du corps, sans mouvement des mains.
- Effectue un battement de jambes de chaque côté dans un mouvement alterné des jambes de haut en bas et de bas en haut à fleur d'eau et les pieds détendus pendant au moins 3 secondes.
- Tourne la tête sur le côté, l'oreille reste sous l'eau, près de l'épaule.

NAGE SUR LE VENTRE, 2 MÈTRES

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

- Maintient une position quasi-horizontale sur le ventre.
- Le visage sous l'eau, il expire.
- Ramène ses bras au-dessus de l'eau en alternance et les ramène sous l'eau à la hauteur des hanches.
- Parcourt au moins 2 mètres en continuant ce mouvement alterné des bras au-dessus de l'eau accompagné d'un battement de jambes.

IMPORTANT : La profondeur de l'eau est toujours mesurée en fonction de l'enfant.

IMPORTANT : Les personnes responsables peuvent se joindre au groupe et participer.

Moniteur :

Jour/Heure :

Session :

Endroit :

Nom et présences

[illegible]

Nombre recommandé : 1:8–10 (P); 1:4–6 (S) (Avec un assistant MSA, augmenter de 4)

Âge recommandé : 3 ans à 5 ans

Nombre d'inscriptions :

Nombre de réussites :

(sur l'air de la chanson thème de Passe-Partout)

*Le crocodile est un gros reptile
Une carapace et des dents qui brillent
Quand il nage sur l'eau, on voit juste son dos
Comme il nage vite, avec sa queue en tapant l'eau
Le crocodile est des plus habiles
Il se déplace en faisant des vrilles
Savez-vous nager, comme lui, zigzaguer
Où sont ses amis, ils sont ici et tout mouillés*

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.

Le groupe doit chanter la chanson-thème à chaque leçon.

ACTIVITÉS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

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

INTRODUCTION À LA NAGE SYNCHRONISÉE : CUVE ET FLOTTAISONS

NOTE : Possibilité d'utiliser de la musique si les lieux s'y prêtent. Initier le groupe à diverses activités, comme celles qui sont décrites ci-dessous.

- La cuve : Commencer par faire la planche sur le dos, les bras sur le côté, en maintenant une position hydrodynamique. Laisser descendre les fesses et ramener les genoux vers hanches en gardant les tibias et les pieds à fleur d'eau. Les genoux se trouvent directement au-dessus des hanches, le visage est hors de l'eau. Le mouvement des bras sur le côté soutient le corps (godille, cuillère, etc.).
- Différentes positions de flottaison et de glissement : Expérimenter différentes positions et différentes techniques de propulsion sur le ventre et sur le dos (p. ex., la torpille, la méduse, l'étoile de mer, le ver qui se tortille, etc.).

EXERCICE DE BATTEMENT DE JAMBES AVEC OBJET FLOTTANT, 10 MÈTRES

NOTE : Prévoir différents jeux ou activités pour créer des défis et rendre l'activité amusante.

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

- En s'aidant d'un objet flottant, parcourt 10 mètres en effectuant un battement de jambes de base.
- Effectue un battement de jambes alterné continu (mouvement de jambes en alternance de haut en bas et de bas en haut), à fleur d'eau et les pieds détendus.
- Se déplace à des vitesses variées et participe à différents jeux ou activités dirigés par le moniteur.

BATTEMENT DE JAMBES DU DAUPHIN (AVEC AIDE)

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

- Sur le ventre, se déplace dans un mouvement ondulatoire continu en gardant les hanches près de la surface de l'eau.
- Effectue des battements de jambes en gardant les jambes collées à partir des hanches.
- Étend les bras au-dessus de la tête ou le long du corps.

NAGE D'ENDURANCE, 10 MÈTRES

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

- Parcourt au moins 10 mètres en utilisant efficacement la propulsion des bras et des jambes (il peut faire 5 mètres sur le ventre et 5 mètres sur le dos ou toute autre combinaison).
- Parcourt la distance en entier.

TECHNIQUES ET SÉCURITÉ AQUATIQUE

Préparation! Prévention! Survie!

FAMILIARISATION AVEC LES LIEUX ET SURVEILLANCE ACTIVE

- Le moniteur détermine le lieu de rassemblement du groupe; l'enfant sait qu'il doit le respecter.
- L'enfant peut identifier ce qui est sécuritaire et ce qui est dangereux dans les environs de la piscine.
- Le moniteur établit les procédures d'urgence en vigueur pour le cours. L'enfant sait qu'il doit les suivre.
- L'enfant peut expliquer ce qu'est un surveillant-sauveteur, la façon de le reconnaître et décrire ses fonctions.
- L'enfant sait reconnaître l'eau profonde et l'eau peu profonde et connaît l'importance de différencier les deux.

ARRÊTE! REGARDE! DEMANDE!

- Avant d'entrer dans l'eau, l'enfant s'assure que la voie est libre : il vérifie sous lui et devant lui s'il y a des dangers ou des personnes qui pourraient se trouver sur son chemin.
- S'arrête et demande l'autorisation avant d'entrer dans l'eau.

SAUT EN EAU PROFONDE

- Si les lieux s'y prêtent, met en pratique la règle Arrête! Regarde! Demande! au cours d'une entrée en eau profonde en sautant à partir de la position debout face à la piscine.
- Saute dans l'eau profonde, si les lieux s'y prêtent.
- Expérimente la flottabilité et le déplacement en eau profonde en maintenant une position hydrodynamique (en battant des jambes, en pédalant, en se propulsant avec les bras sur le dos et sur le ventre, etc.).
- Fait la démonstration de la façon de sortir de l'eau en toute sécurité.

LE VFI ET MOI EN EAU PROFONDE

- Décrit au moins deux situations où il faut porter un vêtement de flottaison individuel (VFI) ou un gilet de sauvetage (p. ex., à bord d'une embarcation, lorsqu'on joue dans l'eau ou près de l'eau).
- Si les lieux s'y prêtent, endosse un VFI approprié et met en pratique la règle Arrête! Regarde! Demande! pendant les entrées en eau profonde (échelle, saut à partir de la position debout face à la piscine).
- Expérimente la flottabilité et le déplacement (p. ex., en battant des jambes, en pédalant, en se propulse avec les bras sur le dos et sur le ventre, etc.).
- Se déplace dans différentes directions en flottant grâce à son VFI; il change de direction, passe d'un côté à l'autre, se déplace en cercle, etc.
- Fait la démonstration des façons de sortir de l'eau profonde en toute sécurité.

CHANGEMENT DE DIRECTION EN EAU PROFONDE (AVEC AIDE)

- S'éloigne du lieu où il est en sécurité (p. ex., le bord de la piscine, le moniteur) en glissant sur le ventre ou sur le dos, il change de direction (se réoriente) et revient en lieu sûr.
- Explique pourquoi il est important de savoir le faire.

MAINTIENT À LA SURFACE, 10 SEC

- Maintient la tête au-dessus de l'eau durant 10 secondes en effectuant n'importe quel mouvement de bras ou de jambes (ou les deux).

SAUT EN EAU PROFONDE ET MAINTIEN À LA SURFACE, 5 SEC

- Met en pratique la règle Arrête! Regarde! Demande! avant d'entrer dans l'eau profonde.
- Émerge et se maintient à la surface pendant 5 secondes.
- Revient au bord de la piscine avec de l'aide.

ARRÊTE! DEMANDE DE L'AIDE!

NOTE : L'accent est mis sur la reconnaissance du besoin d'obtenir de l'aide et non pas sur le fait d'aller dans l'eau.

- Sait reconnaître un nageur en difficulté.
- Demande de l'aide.
- N'entre pas dans l'eau et peut expliquer l'importance de ne pas le faire.

NATATION

RESPIRATION RYTHMÉE, 10 RÉPÉTITIONS, 2 FAÇONS

- 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 sur un côté, en employant au moins 2 techniques différentes, p. ex., debout, le visage sous l'eau, en passant d'un côté à l'autre ou en battant des jambes en s'aidant d'une planche, etc.

TRANSFERT DE POIDS EN EAU PEU PROFONDE

- Transfère son poids au moins de 2 façons différentes et expérimente la flottabilité et le centre de gravité, p. ex., en allant chercher un objet au fond; en touchant différentes parties de son corps lorsqu'il se trouve au fond de l'eau; en faisant un appui renversé, des culbutes, des retournements.

GLISSEMENT SUR LE VENTRE AVEC BATTEMENT DES JAMBES, 3 × 2 MÈTRES

- Effectue un glissement sur le ventre avec battement de jambes alterné de haut en bas et de bas en haut à fleur d'eau et les pieds détendus.
- Effectue un battement de jambes continu et parcourt 2 mètres.
- Maintient une position quasi-horizontale, les bras tendus au-dessus de la tête.
- Effectue un redressement aisé pour revenir à sa position initiale.

GLISSEMENT SUR LE DOS AVEC BATTEMENT DE JAMBES, 2 MÈTRES

- Effectue un glissement sur le dos avec battement de jambes alterné de haut en bas et de bas en haut, à fleur d'eau et les pieds détendus.
- Effectue un battement de jambes continu et parcourt 2 mètres.
- Maintient une position quasi-horizontale, les bras et mains le long du corps.
- Effectue un redressement aisé pour revenir à sa position initiale.

GLISSEMENT SUR LE CÔTÉ AVEC BATTEMENT DE JAMBES, 1 MÈTRE

- Glisse de chaque côté, un bras étendu au-dessus de la tête, l'autre le long du corps, sans mouvement des mains.
- Effectue un battement de jambes alterné de chaque côté en gardant les pieds détendus sur 1 mètre.
- Tourne la tête sur le côté en gardant l'oreille sous l'eau, près de l'épaule.

NAGE SUR LE VENTRE, 5 MÈTRES

- Se met d'abord en position de glissement sur le côté en battant des jambes.
- Se retourne sur le ventre, le visage sous l'eau, et expire.
- Effectue 3 mouvements de bras à l'extérieur de l'eau sur le ventre.
- Se met sur l'autre côté en position de glissement sur le côté et continue de battre des jambes en alternance.
- Parcourt 5 mètres.

NAGE SUR LE DOS, 5 MÈTRES

- Maintient une position quasi-horizontale sur le dos.
- Parcourt au moins 5 mètres sur le dos.
- Essaie de faire des mouvements de godille ou de nageoires avec les bras.
- Effectue un battement de jambes alterné continu en gardant les pieds détendus.

IMPORTANT : La profondeur de l'eau est toujours mesurée en fonction de l'enfant.

IMPORTANT : Les personnes responsables peuvent se joindre au groupe et participer.

(sur l'air de « La danse des canards »)
*J'arrive en costume de bain
Ma serviette est dans mes mains
Je saute à l'eau un peu trop tôt, oh mon chapeau
Glissez, nagez et flottez
Chantez baleines, rigolez
Allez-y sans vous trompez, recommencez*

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.

Le groupe doit chanter la chanson-thème à chaque leçon.

ACTIVITÉS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

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

INTRODUCTION À LA NAGE SYNCHRONISÉE : CULBUTES, CUVE, FLOTTAISONS

NOTE : Initier le groupe à différentes activités, comme celles qui sont décrites ci-dessous.

- Culbutes avant : S'étirer pour faire la planche sur le dos à la surface de l'eau. Ramener les tibias le long de la surface de l'eau vers le menton et mettre le corps en boule serrée. Faire un mouvement de corde à danser en envoyant les bras en arrière.
- Cuve : Commencer par faire la planche sur le dos, les bras sur le côté, en maintenant une position hydrodynamique. Laisser descendre les fesses et ramener les genoux vers les hanches, garder les tibias et les pieds à fleur d'eau. Les genoux se trouvent directement au-dessus des hanches, le visage est hors de l'eau. Le mouvement des bras sur le côté soutient le corps (godille, cuillère, etc.).
- Différentes positions de flottaison et de glissement : Expérimenter différentes positions et techniques de propulsion sur le ventre et sur le dos (p. ex., la torpille, la méduse, l'étoile de mer, le ver qui se tortille, etc.).

RELAIS

NOTE : Intégrer des éléments de techniques et sécurité aquatique et de natation pour créer un défi pour le groupe. Utiliser différents jeux et activités et varier la distance et la durée.

- Sautent en eau profonde; nagent en crawl jusqu'à un objet flottant; sur le dos, ils effectuent le battement de jambes du dauphin. Chronométrer la performance individuelle ou dans le cadre d'une course d'équipe.
- Endossent correctement un VFI ou un gilet de sauvetage, sautent dans l'eau à la hauteur de la poitrine et effectuent le mouvement de battement de jambes du dauphin d'un bout à l'autre de la piscine. Ils sortent de l'eau et enlèvent le VFI ou le gilet de sauvetage.

EXERCICE DE BATTEMENT DE JAMBES, 2 × 10 MÈTRES

NOTE : Prévoir différents jeux ou activités pour créer des défis et rendre l'activité amusante.

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

- Parcourt 10 mètres en effectuant différents types de battements de jambes (sur le ventre, sur le dos, sur le côté, etc.) et en s'aidant d'un objet flottant.
- Se déplace à des vitesses variées et participe à différents jeux ou activités dirigés par le moniteur.

BATTEMENT DE JAMBES DE LA BALEINE

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

NOTE : Le battement de jambes de la baleine est comme le battement de jambes du dauphin, mais en plus puissant!

- Sur le ventre, se déplace dans un mouvement ondulatoire continu en gardant les hanches à fleur d'eau.
- Effectue des battements de jambes en gardant les jambes collées à partir des hanches.
- Étend les bras au-dessus de la tête ou le long du corps.

NAGE D'ENDURANCE, 2 × 10 MÈTRES

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

- Parcourt au moins 10 mètres en utilisant efficacement la propulsion des bras et des jambes (il peut faire 5 mètres sur le ventre et 5 mètres sur le dos ou toute autre combinaison).
- Refait l'exercice sur un autre 10 mètres (parcourt 20 mètres au total).
- Parcourt la distance en entier.

TECHNIQUES ET SÉCURITÉ AQUATIQUE

Préparation! Prévention! Survie!

FAMILIARISATION AVEC LES LIEUX ET SURVEILLANCE ACTIVE

- Le moniteur détermine le lieu de rassemblement du groupe; l'enfant sait qu'il doit le respecter.
- L'enfant peut identifier ce qui est sécuritaire et ce qui est dangereux dans les environs de la piscine.
- Le moniteur établit les procédures d'urgence en vigueur pour le cours. L'enfant sait qu'il doit les suivre.
- L'enfant peut expliquer ce qu'est un surveillant-sauveteur, la façon de le reconnaître et décrire ses fonctions.
- L'enfant sait reconnaître l'eau profonde et l'eau peu profonde et connaît l'importance de différencier les deux.

MOMENT ET ENDROIT APPROPRIÉS POUR NAGER

- Sait qu'il est sécuritaire de nager avec l'autorisation et sous la surveillance d'un adulte, avec un camarade, dans une zone surveillée, le jour, par beau temps.
- 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, trop loin d'un lieu sûr.

ARRÊTE! REGARDE! DEMANDE!

- Avant d'entrer dans l'eau, s'assure que la voie est libre : il vérifie sous lui et devant lui s'il y a des dangers ou des personnes qui pourraient se trouver sur son chemin.
- S'arrête et demande l'autorisation avant d'entrer dans l'eau.

CHANGEMENT DE DIRECTION EN EAU PROFONDE

- Face à la piscine, effectue un saut en eau profonde en mettant en pratique la règle Arrête! Regarde! Demande! et refait surface en position verticale.
- Après avoir refait surface, se tourne dans une direction, puis dans la direction opposée (rotations complètes).
- Trouve son point d'entrée dans l'eau et revient en lieu sûr.
- Explique l'importance de connaître cette technique.

MAINTIEN À LA SURFACE, 20 SEC

- Utilise toute combinaison de mouvements de bras et de jambes pour garder la tête hors de l'eau pendant 20 secondes.

SAUT EN EAU PROFONDE ET MAINTIEN À LA SURFACE, 20 SEC

- Met en pratique la règle Arrête! Regarde! Demande! avant de sauter en eau profonde (obtient l'autorisation).
- Émerge et se maintient à la surface pendant 20 secondes.
- Revient à son point d'entrée avec de l'aide.

ARRÊTE! LANCE! DEMANDE DE L'AIDE! LANCE UN OBJET

NOTE : L'accent est mis sur la reconnaissance du besoin d'obtenir de l'aide et non pas sur le fait d'aller dans l'eau. Il n'est pas nécessaire que l'enfant réussisse à lancer l'objet sur la cible.

- Sait reconnaître un nageur en difficulté.
- Demande de l'aide.
- N'entre pas dans l'eau et peut expliquer l'importance de ne pas le faire.
- Lance un objet flottant vers une cible (utiliser une cible plutôt qu'un participant).
- Obtient l'aide d'une personne responsable, du moniteur ou d'un adulte qu'il connaît.

NATATION

RESPIRATION RYTHMÉE; GLISSEMENT SUR LE VENTRE ET RETOURNEMENT SUR LE CÔTÉ EN POSITION DE GLISSEMENT, 10 RÉPÉTITIONS

NOTE : Peut utiliser un objet flottant.

- Glisse sur le ventre en effectuant un battement des jambes (pour obtenir une propulsion de base).
- Se retourne sur le ventre, le visage sous l'eau, et expire par la bouche ou par le nez.
- Se retourne sur le côté 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.

GLISSEMENT SUR LE VENTRE AVEC BATTEMENT DE JAMBES, 3 × 5 MÈTRES

- Effectue un glissement sur le ventre avec battement de jambes alterné de haut en bas et de bas en haut, à fleur d'eau et les pieds détendus.
- Effectue un battement de jambes continu et parcourt 5 mètres.
- Maintient une position hydrodynamique, les bras tendus au-dessus de la tête.
- Effectue un redressement aisé pour revenir à sa position initiale.

GLISSEMENT SUR LE DOS AVEC BATTEMENT DE JAMBES, 3 × 5 MÈTRES

- Effectue un glissement sur le dos avec battement de jambes alterné de haut en bas et de bas en haut, à fleur d'eau et les pieds détendus.
- Effectue un battement de jambes continu et parcourt 5 mètres.
- Maintient une position quasi-horizontale, les bras et les mains le long du corps.
- Effectue un redressement aisé pour revenir à sa position initiale.

GLISSEMENT SUR LE CÔTÉ AVEC BATTEMENT DE JAMBES, 5 MÈTRES

- Glisse de chaque côté, un bras étendu au-dessus de la tête, l'autre le long du corps, sans mouvement des mains.
- Effectue un battement de jambes de chaque côté sur 5 mètres en gardant les pieds détendus.
- Tourne la tête sur le côté, l'oreille reste sous l'eau, près de l'épaule.

CRAWL, 7 MÈTRES

- Glisse sur le ventre en effectuant un battement de jambes alterné.
- Se retourne sur le ventre et, le visage sous l'eau, exécute 3 mouvements de bras à l'extérieur de l'eau, se met sur l'autre côté en position de glissement sur le côté tout en continuant de battre des jambes en alternance.
- Respire et répète le mouvement sur une distance de 7 mètres.
- Maintient une position quasi-horizontale tout au long de l'exercice.

NAGE SUR LE DOS, 7 MÈTRES

- Sur le dos, maintient une position quasi-horizontale.
- Parcourt au moins 7 mètres sur le dos.
- Essaie de faire des mouvements de godille ou de nageoires avec les bras.
- Effectue un battement de jambes alterné continu en gardant les pieds détendus.

NAGE CONTINUE, 10 MÈTRES

- À partir du bord de la piscine, met en pratique la règle Arrête! Regarde! Demande! avant de sauter dans l'eau.
- Sauter en eau profonde.
- Parcourt 5 mètres en nageant le crawl (mêmes critères de performance que plus haut).
- Change de direction.
- Parcourt 5 mètres sur le dos (mêmes critères de performance que plus haut).
- Revient en lieu sûr.

IMPORTANT : La profondeur de l'eau est toujours mesurée en fonction de l'enfant.

IMPORTANT : Les personnes responsables peuvent se joindre au groupe et participer.