
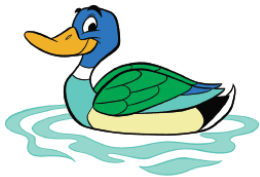




Cours collectifs de natation Précolaire parent-enfant

NIVEAU	AGE	SÉCURITÉ AQUATIQUE	NATATION
ÉTOILE DE MER 	4 à 12 mois Accompagné d'un parent	<ul style="list-style-type: none"> • Entrées et sorties en eau peu profonde (personne responsable et enfant) • Prévention de l'obstruction • Choix d'un VFI • Familiarisation avec les lieux et surveillance active 	<ul style="list-style-type: none"> • Immersion (participation facultative) • Flottabilité et déplacement (avec aide) • Technique de soutien à l'intention de la personne responsable
CANARD 	12 à 24 mois Accompagné d'un parent	Arrête! Regarde! Demande! <ul style="list-style-type: none"> • Le VFI/gilet de sauvetage et moi (avec aide) • Démontrer comment conserver sa chaleur • Réagir à l'obstruction 	<ul style="list-style-type: none"> • L'enfant imite la personne responsable et expire par la bouche, la tête hors de l'eau • Flottaison et déplacement (avec aide) • Flottaison et redressement (avec aide)
TORTUE DE MER 	2 à 3 ans Accompagné d'un parent	<ul style="list-style-type: none"> • VFI/gilet de sauvetage et moi (avec aide) • Saut dans l'eau à la hauteur de la poitrine (avec aide) 	<ul style="list-style-type: none"> • Immersion, 3 sec • Introduction à la respiration rythmée : contrôle de la respiration • Battement de jambes de base sur le ventre (avec aide) • Nage sur le ventre (avec aide) • Déplacement en eau peu profonde
LOUTRE DE MER 	3 ans Accompagné d'un parent (la moitié de la session)	<ul style="list-style-type: none"> • L'enfant identifie indépendamment ce qui est sécuritaire ou dangereux dans les environs de la piscine • L'enfant identifie et explique lui-même ce qu'est un surveillant-sauveteur et son importance 	<ul style="list-style-type: none"> • Respiration rythmée, 3 répétitions • Flottaison et les glissements sur le ventre et le dos 3 sec (avec aide d'un objet) • Nage sur le ventre 1 m (avec aide)