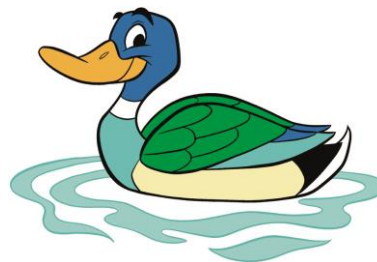


# Canard

(18 à 24 mois, avec parent, 1 monitrice avec 10 enfants)



|   |
|---|
| <b>Techniques et sécurité aquatique :</b>                               |
| Familiarisation avec les lieux et surveillance active                   |
| Arrête ! Regarde ! Demande !  |
| Entrées et sorties en eau peu 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  |
| <b>Natation :</b>   |
| 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)                       |
| <b>Activité de conditionnement physique :</b>                           |
| Jeux et ou chansons   |
| Utiliser un objet flottant comme appui (avec aide)                      |

# Duck

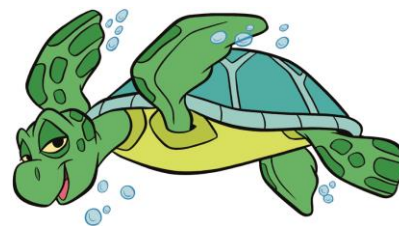
(18 – 24 months, with parent, 1 instructor with 10 children)

|   |
|---|
| <b>Skills and Water Safety :</b>                      |
| Facility/Site Orientation and Activity Supervision    |
| Stop ! Look ! Ask !                                   |
| Shallow Water Entries and Exits (Caregiver and Child) |
| PDF/Lifejacket and Me (Assisted)                      |
| Show How to Stay Warm                                 |
| Buoyant Objects                                       |
| Change Direction (Assisted)                           |
| When and How to Get Help                              |
| Choking Prevention                                    |
| Choking Response                                      |
| <b>Swimming :</b>                                     |
| Getting Wet (Assisted)                                |
| Submersion (Optional Participation)                   |
| Introduction to Rhythmic Breathing : Breath Control   |
| Buoyancy and Movement (Assisted)                      |
| Move Forward (Assisted)                               |
| Move Backward (Assisted)                              |
| Front Float and Recovery (Assisted)                   |
| Back Float and Recovery (Assisted)                    |
| <b>Fitness Activities :</b>                           |
| Play and/or song                                      |
| Uses Buoyant Object for Support (Assisted)            |



## Tortue de mer

(24 à 36 mois, avec parent, 1 monitrice avec 10 enfants)



|  |
|--|
| <b>Techniques et sécurité aquatique :</b>                                      |
| Familiarisation avec les 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)                                   |
| <b>Natation :</b>  |
| Aller dans l'eau   |
| Immersion, 3 sec   |
| Introduction à la respiration rythmée : contrôle de respiration                |
| Flottabilité et déplacement (avec aide)  |
| Déplacement en eau peu profonde  |
| Flottaison sur le ventre et redressement, 3 sec (avec aide)                    |
| Flottaison sur le dos et redressement, 3 sec (avec aide)                       |
| Glissement sur le ventre et sur le dos et redressement (avec aide)             |
| Battement de jambes de base sur le ventre (avec aide)                          |
| Nage sur le ventre (avec aide)   |
| <b>Activités de conditionnement physiques :</b>                                |
| Jeux et ou chansons  |
| Battement de jambes sur le ventre avec un objet flottant, 2 mètres (avec aide) |

## Sea Turtle

(24 – 36 months, with parent, 1 instructor with 10 children)

|  |
|--|
| <b>Skills and Water Safety :</b>                   |
| Facility/Site Orientation and Activity Supervision |
| Stop ! Look ! Ask ! (Find the Adult)               |
| Entries and Exits (Assisted)                       |
| Jump into Chest-Deep Water (Assisted)              |
| Jump into Chest-Deep Water and Return (Assisted)   |
| PDF/Lifejacket and Me (Assisted)                   |
| <b>Swimming :</b>                                  |
| Getting Wet  |
| Submersion, 3 sec                                  |
| Introduction to Rhythmic Breathing: Breath Control |
| Buoyancy and Movement (Assistant)                  |
| Shallow Water Movement                             |
| Front Float and Recovery, 3 sec (Assisted)         |
| Back Float and Recovery, 3 sec (Assisted)          |
| Front and Back Glide and Recovery (Assisted)       |
| Basic Kick on Front (Assisted)                     |
| Front Swim (Assisted)                              |
| <b>Fitness Activities :</b>                        |
| Play and or Songs                                  |
| Kick on Front with Buoyant Object 2m (Assisted)    |



## Loutre de mer

(3 et 4 ans, avec parent, 1 monitrice avec 10 enfants)

| <b>Techniques et sécurité aquatique :</b>                               |
|---|
| Familiarisation des lieux et surveillance active                        |
| Arrête ! Regarde ! Demande ! (Trouver l'adulte)                         |
| Entrées et sorties sécuritaires   |
| 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)                            |
| Objets flottant   |
| Maintien à la surface, 5 sec (avec aide)                                |
| <b>Natation :</b>   |
| Respiration rythmée, 5 répétitions consécutives                         |
| Flottaison sur le ventre et redressement                                |
| Flottaison sur le dos et redressement                                   |
| Glissement sur le ventre avec battement de jambes avec aide, 2 mètres   |
| Glissement sur le dos avec battement de jambes avec aide, 2 mètres      |
| Glissement avec retournement, du ventre vers le dos avec aide, 2 mètres |
| Glissement avec retournement, du dos vers le ventre avec aide, 2 mètres |
| Nage sur le ventre, 2 mètres avec aide                                  |
| <b>Activités de conditionnement physique :</b>                          |
| Jeux et ou chansons   |
| Nage d'endurance, 2 mètres  |



## Sea Otter

(3 – 4 years, with parent, 1 instructor with 10 children)

| <b>Skills and Water Safety :</b>                   |
|--|
| Facility/Site Orientation and Activity Supervision |
| Stop ! Look ! Ask ! (Find the Adult)               |
| Safe Entries and Exits                             |
| Weight Transfer in Shallow Water                   |
| Jump into Chest-Deep Water                         |
| PFD/Lifejacket and Me (Assisted)                   |
| Buoyant Objects                                    |
| Surface Support 5 sec. (Assisted)                  |
| <b>Swimming :</b>                                  |
| Rhythmic Breathing, 5 times consecutively          |
| Front Float and Recovery                           |
| Back Float and Recovery                            |
| Front Glide with Kick, 2m (Assisted)               |
| Back Glide with Kick, 2m (Assisted)                |
| Roll-Over Glide, Front to Back, 2m (Assisted)      |
| Roll-Over Glide, Back to Front, 2m (Assisted)      |
| Front Swim, 2m (Assisted)                          |
| <b>Fitness Activities :</b>                        |
| Play and or Songs                                  |
| Distance Swim, 2m                                  |



## Salamandre/Poisson-Lune

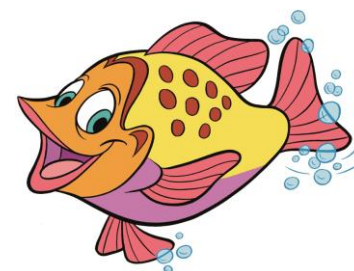
(3 et 4 ans, sans parent, 1 monitrice avec 6 enfants)

| <b>Techniques et sécurité aquatique :</b>                           |   |
|---|---|
| Familiarisation des lieux et surveillance active                    |   |
| Arrête ! Regarde ! Demande !  |   |
| Transfert de poids en eau peu profonde (hauteur de la poitrine)     |   |
| Saut dans l'eau à la hauteur de la poitrine                         | Entrée en eau profonde  |
| Le VFI/gilet de sauvetage et moi (avec aide) et la position foetale | Le VFI/gilet de sauvetage et moi et nage, 5 mètres                |
| Changement de direction en eau peu profonde                         | Changement de direction en eau profonde                           |
| Maintien à la surface, 5 sec  | Maintien à la surface, 10 sec                                     |
| <b>Natation :</b>   |   |
| Ouverture des yeux sous l'eau                                       |   |
| Respiration rythmée, 10 répétitions consécutives, 2 façons          |   |
| Flottaison sur le ventre et redressement en eau profonde            | Flottaison sur le ventre et redressement en eau profonde, 5 sec   |
| Flottaison sur le dos et redressement en eau profonde               | Flottaison sur le dos et redressement en eau profonde, 5 sec      |
| Glissement sur le ventre avec battement de jambes, 3m               | Glissement sur le ventre avec battement de jambes, 5m             |
| Glissement sur le dos avec battement de jambes, 3m                  | Glissement sur le dos avec battement de jambes, 5 mètres          |
| Glissement avec retournement et battement de jambes, 2 façons, 3m   | Glissement avec retournement et battement de jambes, 2 façons, 5m |
|   | Glissement sur le côté avec battement de jambes, 2m (avec aide)   |
| Nage sur le ventre, 3 mètres  | Nage sur le ventre, 5 mètres                                      |
| <b>Activités de conditionnement physique :</b>                      |   |
| Battement de jambes sur le ventre avec un objet flottant, 3m        | Battement de jambes alternatif avec objet flottant, 5 mètres      |
| Nage d'endurance, 3 mètres  | Nage d'endurance, 5 mètres  |

## Salamander/Sunfish

(3 – 4 years, without parent, 1 instructor with 6 children)

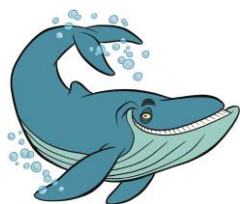
| <b>Skills and Water Safety :</b>                 |   |
|--|---|
| Facility/Site Orientation and Active Supervision |   |
| Stop ! Look ! Ask !                              |   |
| Weight Transfer in Chest-Deep Water              |   |
| Jump into chest deep water                       | Slip into Deep Water                          |
| PDF/Lifejacket and Me (Assisted)                 | PFD/Lifejacket and Me and Swim, 5m            |
| Change direction in chest deep water             | Change Direction in Deep water                |
| Surface Support, 5 sec                           | Surface Support in Chest-Deep Water, 10 sec   |
| <b>Swimming :</b>                                |   |
| Open Eyes Underwater                             |   |
| Rhythmic Breathing 10 Consecutive Times, 2 Ways  |   |
| Front Float and Recovery in Deep Water           | Front Float and Recovery in Deep Water, 5 sec |
| Back Float and Recovery in Deep Water            | Back Float and Recovery in Deep Water, 5 sec  |
| Front Glide with Kick, 3m                        | Front Glide with Kick, 5m                     |
| Back Glide with Kick, 3m                         | Back Glide with Kick, 5m                      |
| Roll-Over Glide, 2 ways, 3m                      | Roll-Over Glide with Kick, 2 ways, 5m         |
|  | Side Glide with Kick 2m (Assisted)            |
| Front Swim, 3m                                   | Front Swim, 5m                                |
| <b>Fitness Activities :</b>                      |   |
| Flutter kick with Buoyant Object, 3m             | Flutter kick with Buoyant Object, 5m          |
| Distance Swim, 3m                                | Distance Swim, 5m                             |



## Crocodile/Baleine

(3 à 4 ans, sans parent, 1 monitrice avec 6 enfants)

| <b>Techniques et sécurité aquatique :</b>                  |   |
|--|---|
| Familiarisation des lieux et surveillance active           |   |
| Arrête ! Regarde ! Demande !                               | Arrête ! Regarde ! Demande ! Quand et où nager  |
| Le VFI/gilet de sauvetage et moi en eau profonde           | Plongeon en position assise   |
| Maintient à la surface, 10 sec                             | Maintient à la surface, 20 sec  |
| Saut en eau profonde et maintien à la surface, 10 sec      | Saut en eau profonde, nage 5 mètres et maintien sur place à la surface, 20 sec                                    |
| Arrête ! Demande de l'aide !                               | Arrête ! Demande de l'aide ! Lance un objet   |
| <b>Natation :</b>  |   |
| Respiration rythmée, 15 répétitions consécutives, 2 façons | Respiration rythmée ; glissement avec retournement et battement de jambes, du ventre vers le côté, 10 répétitions |
| Glissement sur le ventre avec battement de jambes, 7m      | Glissement sur le ventre avec battement de jambes, 15m  |
| Glissement sur le dos avec battement de jambes, 7m         | Glissement sur le dos avec battement de jambes, 15m   |
| Glissement sur le côté avec battement de jambes, 5m        | Glissement sur le côté avec battement de jambes, 15m  |
| Nage sur le ventre, 5 mètres                               | Nage sur le ventre, 15 mètres   |
| Nage sur le dos, 5 mètres                                  | Nage sur le dos, 15 mètres  |
| <b>Activités de conditionnement physique :</b>             |   |
| Battement de jambes, 10 mètres                             | Battement de jambes, 20 mètres  |
| Nage d'endurance, 10 mètres                                | Nage d'endurance, 20 mètres   |



## Crocodile/Whale

(3 – 4 years, without parent, 1 instructor with 6 children)

| <b>Skills and Water Safety :</b>                 |   |
|--|---|
| Facility/Site Orientation and Active Supervision |   |
| Stop ! Look ! Ask !                              | Stop ! Look ! Ask ! When and Where to swim                        |
| PFD/Lifejacket and Me in Deep Water              | Sitting Dive  |
| Surface Support, 10 sec                          | Surface Support, 20 sec   |
| Jump into Deep Water, Surface Support, 10 sec    | Jump into Deep Water, Swim 5m, Stationary Surface Support, 20 sec |
| Stop ! Call for Help !                           | Stop ! Call for Help! Throwing Assist                             |
| <b>Swimming :</b>                                |   |
| Rhythmic Breathing, 15 Consecutive Times, 2 Way  | Rhythmic Breathing, Front to Side Glide, 10 times                 |
| Front Glide with Kick, 7m                        | Front Glide with Kick, 15m  |
| Back Glide with Kick, 7m                         | Back Glide with Kick, 15m   |
| Side Glide with Kick, 5m                         | Side Glide with Kick, 15m   |
| Front Swim, 5m                                   | Front Swim, 15m   |
| Back Swim, 5m                                    | Back Swim, 15m  |
| <b>Fitness Activities :</b>                      |   |
| Kicking with Buoyant Object, 10m                 | Kicking, 20m  |
| Distance Swim, 10m                               | Distance Swim, 20m  |

