

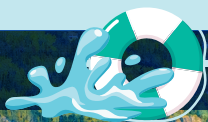
Explor^{eau}

Passeport Cap au large

Vers de grandes aventures
aquatiques

→ Pour les personnes qui souhaitent nager
seules sur de courtes distances, avec
différentes aides flottantes, jusqu'à leur
retrait complet.

Mission entrées à l'eau au fjord du Saguenay



1

Sauter avec un VFI
en partie profonde
(avec aide)

3

À partir d'un tapis,
effectuer une roulade
latérale avec un VFI

2

Sauter avec un VFI
en partie profonde
(sans aide)

4

À partir du bord,
effectuer une roulade
latérale avec un VFI

Mission immersion et respiration à la chute Montmorency



1

Expirer 5 fois par la
bouche et par le nez

3

Immerger le corps
en retenant son
souffle

2

Immerger le visage
et ouvrir les yeux

4

Récupérer un objet
au fond de l'eau
(zone peu profonde)

Toutes les informations du
Passeport Cap au large
se retrouvent ici.



Mission battements de jambes avec les baleines de Tadoussac



1

En position assise sur le bord, battre des jambes pendant 15 s

3

Battre des jambes, avec un VFI, 5 m sur le dos

2

Nager sur place, avec un VFI, pendant 20 s

4

Battre des jambes, avec une planche, 5 m sur le ventre

Mission flottaison et nage sur le ventre à l'Archipel-de-Mingan



1

Flotter 5 s sur le ventre en étoile sur un tapis mou

3

Glisser 3 m sur le ventre (position fusée)

2

Effectuer un retournement du ventre au dos en étoile

4

Nager 5 m sur le ventre

Mission flottaison et nage sur le dos au Rocher Percé



1

Flotter 5 s sur le dos en étoile sur un tapis mou

3

Glisser 3 m sur le dos (position savasana)

2

Effectuer un retournement du dos au ventre en étoile

4

Nager 5 m sur le dos