

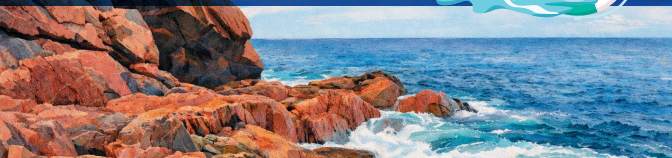
Explor^{eau}

Passeport Grandes traversées

Pour des aventures
aquatiques
sans frontières

→ Pour les personnes capables de nager seules, sans aide flottante, et qui souhaitent développer leur endurance et leur coordination.

Mission entrées à l'eau à l'île du Cap-Breton



1

Effectuer, avec un VFI, une roulade latérale et revenir au bord

3

À partir du bord, effectuer, avec un VFI, une roulade avant et revenir au bord

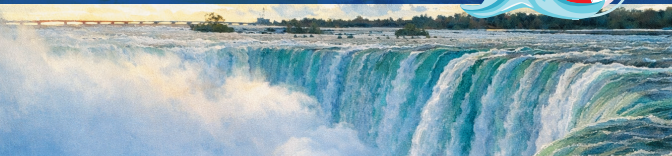
2

À partir d'un tapis, effectuer, avec un VFI, une roulade avant et revenir au bord

4

À partir du bord, à genoux, plonger dans l'eau (en zone profonde)

Mission immersion et respiration aux chutes du Niagara



1

Effectuer 10 respirations sur le côté au mur

3

Effectuer une chandelle au fond de l'eau

2

Récupérer un objet au fond de l'eau à la hauteur des épaules

4

Effectuer une culbute avant dans l'eau

Toutes les informations du
Passeport Grandes traversées
se retrouvent ici.



Mission battements de jambes à Tofino



- 1 Battre des jambes sur le dos sur 5 m, puis revenir du même côté en battant des jambes sur le ventre sur 5 m
- 2 Battre des jambes sur le ventre sur 5 m, puis revenir du même côté en battant des jambes sur le dos sur 5 m
- 3 Avec une aide flottante, en position verticale, battre des jambes à la brasse pendant 30 s
- 4 Nager sur place pendant 30 s

Mission flottaison et nage sur le ventre à Whitehorse



- 1 Nager 10 m sur le ventre
- 2 Nager 10 m au crawl avec respiration régulière sous l'eau
- 3 Battre des jambes sur le ventre avec une planche en respirant sur le côté sur 10 m
- 4 Nager 10 m au crawl avec respiration sur le côté

Mission flottaison et nage sur le dos à Jasper



- 1 Nager 10 m sur le dos
- 2 Effectuer un coup de pied rotatif simultané sur le dos sur 10 m
- 3 Nager 10 m sur le dos avec un bras au-dessus de la tête et l'autre le long du corps
- 4 Nager 10 m au dos crawlé