

Explor^{eau}

Passeport Premières vagues

Mes premières aventures
aquatiques

- Pour les enfants qui souhaitent vivre une initiation positive à l'eau et à la détente.
- Pour les personnes qui accompagnent des enfants et qui veulent apprendre les techniques de soutien.

Mission entrées à l'eau à la Marina de la Chaudière



1

Enfiler un VFI
adéquatement

3

Sauter avec un VFI
(sans aide)

2

Sauter avec un VFI
en position assise
(sans aide)

4

Sauter avec un VFI
et revenir au bord
(sans aide)

Mission immersion et respiration aux Chutes-de-la-Chaudière



1

Expirer 2 fois avec
la bouche

3

Expirer 3 fois
son air par le nez
dans une main

2

Faire 4 aller-retours
sous la chute

4

Immerger son
visage dans l'eau
pendant 3 s

Toutes les informations du
Passeport Premières vagues
se retrouvent ici.



Mission battements de jambes au parc de la Pointe-Benson



1

Battre les jambes
à la verticale (avec
le siège dauphin)

3

Se déplacer avec
le siège dauphin

2

Se déplacer sur le
ventre (soutien
aux jambes)

4

Se déplacer sur
le dos (soutien
aux jambes)

Mission flottaison et nage sur le ventre au Quai Paquet



1

Flotter 5 s sur le
ventre en étoile
(soutien aux
aisselles)

3

Flotter 3 s sur le
ventre en étoile
sur un tapis mou

2

Nager 5 s sur le
ventre (soutien
aux aisselles)

4

Nager 5 s sur le
ventre (avec ou
sans aide flottante)

Mission flottaison et nage sur le dos à la Grande plée bleue



1

Flotter 5 s sur le dos
(soutien en berceau)

3

Nager 5 s sur le dos
(soutien tête à
l'épaule)

2

Flotter 3 s sur le dos
en étoile sur un tapis
mou

4

Nager 5 s sur le dos
(soutien à la tête)