

Notre classe va à la piscine !

Nager pour Survivre^{MD}
Société de Sauvetage

Nous participerons au programme Nager pour survivre^{MD}+ de la Société de sauvetage.

Nous allons à la piscine aux
date suivantes :

N'oubliez pas d'apporter :

- Maillot de bain/vêtements de natation
- Serviette
- Lunettes de natation (si nécessaire)
- Sac
- Une collation et une boisson

Nager pour survivre^{MD}+
enseigne aux adolescents
comment survivre une
chute inattendue en
eaux profondes TOUT EN
PORTANT DES VÊTEMENTS
en utilisant ces 3 techniques :

1

ROULER
DANS L'EAU
PROFONDE



2

NAGER SUR
PLACE POUR
1 MINUTE



3

NAGER
50 MÈTRES



PLUS :

- Comment aider en toute sécurité un ami en eau profonde (PARLER, LANCER, ATTEINDRE)
- Condition physique et entraînement à la natation