



# ACTIVITÉS AQUATIQUES

## Compétences



- 1.1 Je sais quand porter un VFI (vêtement de flottaison individuel).
- 1.2 Je peux flotter pendant cinq secondes et avancer de cinq mètres sur le ventre et sur le dos sans assistance.
- 1.3 Je peux mettre mon visage dans l'eau et faire des bulles.
- 1.4 Je comprends l'importance de la règle d'un compagnon en tout temps et je sais comment l'appliquer aux activités aquatiques.
- 1.5 Je sais me comporter de manière sécuritaire près de l'eau.
- 1.6 Je peux récupérer un objet au fond de l'eau lorsqu'elle m'arrive à la poitrine.
- 1.7 Je connais trois animaux qui vivent dans l'océan.

COMPÉTENCES D'AVENTURES  
DE PLEIN AIR





## ACTIVITÉS AQUATIQUES

### Compétences

- 2.1 Je peux nager avec ma tête sous l'eau.
- 2.2 Je peux nager 10 mètres (n'importe quel style de nage) sans assistance.
- 2.3 Je sais comment mettre mon VFI sans assistance.
- 2.4 Je sais comment fonctionne l'équipement de plongée en apnée.
- 2.5 J'ai fait de la plongée en apnée dans une piscine ou en eau libre (comme un lac).



## ACTIVITÉS AQUATIQUES

### Compétences

- 3.1 Je peux expliquer les risques associés à la pratique d'activités aquatiques et je sais comment les prévenir.
- 3.2 Je peux utiliser un tuba et ajuster confortablement mon masque.
- 3.3 Je sais comment me débarrasser d'une crampe musculaire dans la jambe avec l'aide d'un compagnon.
- 3.4 Je peux mettre un VFI lorsque je suis dans l'eau et prendre la position fœtale et la position du caucus.
- 3.5 Je peux nager 25 mètres dans une piscine, en utilisant n'importe quel style de nage.
- 3.6 Je peux reconnaître les signes de panique chez un plongeur ou un plongeur en apnée et appeler à l'aide.



# ACTIVITÉS AQUATIQUES

## Compétences

- 4.1 J'ai réussi AquAventure 6, le niveau Nageur des YMCA, le niveau 5 du programme Natation Junior de la Croix-Rouge ou je peux démontrer des compétences équivalentes.
- 4.2 Je peux plonger en apnée à 1,5 mètre de profondeur avec un tuba et un masque pour récupérer un objet au fond, et vider l'eau du tuba sans sortir ma tête de l'eau.
- 4.3 Je peux expliquer les dangers du rendez-vous syncopal.
- 4.4 Je connais l'équipement requis pour une aventure de plongée en apnée, y compris les vêtements de protection, les masques et l'écran solaire.
- 4.5 Je sais comment choisir un endroit sécuritaire pour faire de la plongée en apnée.
- 4.6 J'ai fait de la plongée en apnée en eau libre et j'ai pu observer au moins une créature marine/aquatique.
- 4.7 Je sais pourquoi l'équilibrage de la pression de l'air dans les oreilles est nécessaire quand je fais de la plongée ou de l'apnée en profondeur.



COMPÉTENCES D'AVENTURES  
DE PLEIN AIR





## ACTIVITÉS AQUATIQUES

### Compétences

- 5.1 J'ai fait une première expérience de plongée en scaphandre dans une piscine (Bubblemaker/SEAL Team/Discover Scuba Diving).
- 5.2 Je peux identifier cinq espèces animales dans mon milieu aquatique environnant (à la surface ou sous l'eau) y compris des espèces en danger.
- 5.3 Je peux atteindre les objectifs du programme Nager pour survivre.



## ACTIVITÉS AQUATIQUES

### Compétences

- 6.1 J'ai réussi le cours de secourisme d'urgence ou une formation équivalente.
- 6.2 J'ai réussi le cours Plongeur en eau libre de PADI.
- 6.3 J'ai fait deux sorties de plongée après la fin du cours Plongeur en eau libre.
- 6.4 J'ai parlé à une section plus jeune de mes expériences de plongée.
- 6.5 J'ai aidé des scouts (de niveau 3 et 4) qui apprenaient à faire de la plongée en apnée en eau libre.





# ACTIVITÉS AQUATIQUES

## Compétences

- 7.1 J'ai fait au moins cinq sorties de plongée en eau libre et j'ai participé à la planification.
- 7.2 Je peux naviguer sous l'eau avec une boussole et je comprends les défis de la navigation sous-marine (courants, absence de points de repère, etc.)
- 7.3 J'ai participé à deux projets de service en milieu marin où nous avons nettoyé un plan d'eau.
- 7.4 J'ai réalisé deux des expériences suivantes :
  - Je peux prendre des photos/vidéos sous l'eau et comprendre l'effet de l'eau sur la lumière.
  - J'ai trouvé ou placé un géocache sous l'eau.
  - J'ai porté une combinaison étanche (dans des eaux plus froides).
  - J'ai réalisé des réparations de base sur mon équipement (remplacer un embout, etc.)
  - J'ai pris part à une sortie de plongée près d'une épave (sans y entrer) ou tout autre cours de plongée spécialisée.
  - J'ai aidé un scout plus jeune (étape 4 ou 5) à apprendre à... (au choix du scout).



COMPÉTENCES D'AVENTURES  
DE PLEIN AIR



## ACTIVITÉS AQUATIQUES

### Compétences

- 8.1 J'ai réussi le cours avancé Plongeur en eau libre de PADI.
- 8.2 J'ai guidé un compagnon moins expérimenté lors d'une sortie de plongée sur un site qu'il ne connaissait pas.
- 8.3 J'ai dessiné la carte approximative d'un site de plongée.
- 8.4 J'ai aidé les scouts pendant leurs sorties de plongée aux étapes 5 ou 6.



## ACTIVITÉS AQUATIQUES

### Compétences

- 9.1 J'ai organisé une excursion de plongée pour un clan de routiers.
- 9.2 J'ai réussi le cours de Plongeur Sauveteur ou je maîtrise le contenu du cours et je peux démontrer des compétences équivalentes.
- 9.3 J'ai aidé des scouts aux étapes 6 ou 7 qui apprenaient la navigation sous-marine ou d'autres compétences avancées de plongée.
- 9.4 J'ai réalisé l'une des sorties de plongée suivantes :
- Une sortie de plongée profonde à plus de 80 pieds/24,36 mètres
  - Une sortie de plongée en altitude
  - Une sortie de plongée en utilisant du Nitrox
  - Une sortie de plongée avec un propulseur
  - Une sortie de plongée de recherche et récupération

COMPÉTENCES D'AVENTURES  
DE PLEIN AIR





# ACTIVITÉS AQUATIQUES

## Exigences

(suite à la page suivante)

- |     |   |  |
|-----|---|--|
| 1.1 | Je sais quand porter un VFI (vêtement de flottaison individuel).  | Les scouts peuvent dire quand un VFI est nécessaire.   |
| 1.2 | Je peux flotter pendant cinq secondes et avancer de cinq mètres sur le ventre et sur le dos sans assistance.                | Les scouts peuvent entrer dans une piscine, et (sous la surveillance d'un sauveteur) démontrer ces compétences dans l'eau.                   |
| 1.3 | Je peux mettre mon visage dans l'eau et faire des bulles.   | Les scouts peuvent faire des bulles sous l'eau.  |
| 1.4 | Je comprends l'importance de la règle d'un compagnon en tout temps et je sais comment l'appliquer aux activités aquatiques. | Les scouts peuvent démontrer (en pratique) le « système d'un compagnon » (choisir un copain, une copine et se surveiller mutuellement, etc.) |





# ACTIVITÉS AQUATIQUES

## Exigences (suite)

1.5 Je sais me comporter de manière sécuritaire près de l'eau.

Les scouts peuvent démontrer leur compréhension des risques en se protégeant et en encourageant les autres à se protéger par l'utilisation d'un écran solaire, de vêtements de protection solaire, d'un chapeau et de lunettes de soleil (le cas échéant).

1.6 Je peux récupérer un objet au fond de l'eau lorsqu'elle m'arrive à la poitrine.

Les scouts peuvent démontrer cette compétence dans une piscine ou un lac.

1.7 Je connais trois animaux qui vivent dans l'océan.

Les scouts peuvent nommer ou décrire les animaux qui vivent dans l'océan.



COMPÉTENCES D'AVENTURES  
DE PLEIN AIR





# ACTIVITÉS AQUATIQUES

## Exigences

2.1 Je peux nager avec ma tête sous l'eau.

Les scouts peuvent démontrer cette compétence sous la surveillance d'un sauveteur.

2.2 Je peux nager 10 mètres (n'importe quel style de nage) sans assistance.

Les scouts (sous la surveillance d'un sauveteur) peuvent montrer leur compétence à nager la tête sous l'eau.

2.3 Je sais comment mettre mon VFI sans assistance.

Les scouts peuvent enfiler correctement un VFI et faire le test de flottaison.  
Pour des raisons de confort, un environnement plus chaud (comme une piscine) est idéal pour cette démonstration.

2.4 Je sais comment fonctionne l'équipement de plongée en apnée.

Les scouts peuvent expliquer le fonctionnement de l'équipement de plongée en apnée (masque, tuba, veste, combinaison, palmes) et préciser quand une combinaison est nécessaire.

2.5 J'ai fait de la plongée en apnée dans une piscine ou en eau libre (comme un lac).

Les boutiques de plongée peuvent fournir l'équipement et appuyer cette activité par des instructions professionnelles, si vous le désirez.





# ACTIVITÉS AQUATIQUES

## Exigences

**3.1** Je peux expliquer les risques associés à la pratique d'activités aquatiques et je sais comment les prévenir.

Les scouts peuvent expliquer les risques associés à la pratique d'activités aquatiques comme la noyade, l'hypothermie et les coups de soleil.

Les scouts peuvent expliquer les solutions courantes comme le système en tandem, porter une protection contre l'exposition au soleil et demeurer hors de l'eau lorsqu'il fait froid.

**3.2** Je peux utiliser un tuba et ajuster confortablement mon masque.

Les scouts peuvent démontrer que leur masque est bien ajusté et reste en place.

Les scouts peuvent dégager un tuba partiellement submergé par l'eau.

**3.3** Je sais comment me débarrasser d'une crampe musculaire dans la jambe avec l'aide d'un compagnon.

Les scouts peuvent démontrer qu'ils peuvent soulager une crampe musculaire soit en tirant le bout des palmes vers eux-mêmes ou en le faisant pour un autre scout.

**3.4** Je peux mettre un VFI lorsque je suis dans l'eau et prendre la position fœtale et la position du caucus.

Les scouts peuvent démontrer la position fœtale de survie les jambes repliées, ainsi que la position du CAUCUS en groupe.

**3.5** Je peux nager 25 mètres dans une piscine, en utilisant n'importe quel style de nage.

Les scouts peuvent démontrer qu'ils peuvent nager.

**3.6** Je peux reconnaître les signes de panique chez un plongeur ou un plongeur en apnée et appeler à l'aide.

Les scouts peuvent identifier les signes de détresse chez une personne (frapper l'eau violemment avec les bras, difficulté à aspirer l'air).

Demander de l'aide peut être aussi simple que de crier à l'aide pour attirer l'attention ou appeler le 911.





# ACTIVITÉS AQUATIQUES

## Exigences

(suite à la page suivante)

4.1 J'ai réussi AquAventure 6, le niveau Nageur des YMCA, le niveau 5 du programme Natation Junior de la Croix-Rouge ou je peux démontrer des compétences équivalentes.

Les scouts peuvent fournir une preuve extérieure de leur qualification ou démontrer des compétences comparables à une personne qualifiée.

4.2 Je peux plonger en apnée à 1,5 mètre de profondeur avec un tuba et un masque pour récupérer un objet au fond, et vider l'eau du tuba sans sortir ma tête de l'eau.

Les scouts peuvent rapporter l'objet sans limites de temps.

4.3 Je peux expliquer les dangers du rendez-vous syncopal.

Les scouts peuvent expliquer ce qu'est le rendez-vous syncopal et les mesures à prendre pour l'éviter.

4.4 Je connais l'équipement requis pour une aventure de plongée en apnée, y compris les vêtements de protection, les masques et l'écran solaire.

Les scouts peuvent décrire l'équipement et pourquoi il est nécessaire.





# ACTIVITÉS AQUATIQUES

## Exigences (suite)

4.5 Je sais comment choisir un endroit sécuritaire pour faire de la plongée en apnée.

Les scouts peuvent décrire ce qui rend un endroit sécuritaire pour faire de la plongée en apnée : un endroit éloigné du passage des bateaux, de la houle, des fortes vagues, des dangers marins, etc.

4.6 J'ai fait de la plongée en apnée en eau libre et j'ai pu observer au moins une créature marine/aquatique.

Les scouts ont participé à au moins une demi-journée d'aventure de plongée en apnée.

4.7 Je sais pourquoi l'équilibrage de la pression de l'air dans les oreilles est nécessaire quand je fais de la plongée ou de l'apnée en profondeur.

Les scouts peuvent décrire pourquoi l'équilibrage de la pression de l'air dans les oreilles est important.



COMPÉTENCES D'AVENTURES  
DE PLEIN AIR





# ACTIVITÉS AQUATIQUES

## Exigences

5.1 J'ai fait une première expérience de plongée en scaphandre dans une piscine (Bubblemaker/SEAL Team/Discover Scuba Diving).

Les scouts peuvent maintenir une flottabilité nulle et dégager l'eau d'un masque lorsque sous l'eau.

Les scouts peuvent ouvrir leurs yeux sous l'eau sans lunettes de plongée.

5.2 Je peux identifier cinq espèces animales dans mon milieu aquatique environnant (à la surface ou sous l'eau) y compris des espèces en danger.

Les scouts peuvent nommer cinq animaux, insectes ou plantes qui vivent à la surface de l'eau ou sous l'eau.

5.3 Je peux atteindre les objectifs du programme Nager pour survivre.

Les scouts peuvent tomber ou entrer par roulade en eau profonde, nager sur place pendant une minute et nager pendant 50 mètres — dans une seule tentative continue, sans toucher le fond ou les côtés de la piscine.





# ACTIVITÉS AQUATIQUES

## Exigences

6.1 J'ai réussi le cours de secourisme d'urgence ou une formation équivalente.

Les scouts doivent avoir recours à une agence autorisée pour ce cours.

6.2 J'ai réussi le cours Plongeur en eau libre de PADI.

Les scouts doivent avoir recours à une agence autorisée pour cette certification.

6.3 J'ai fait deux sorties de plongée après la fin du cours Plongeur en eau libre.

Les scouts doivent plonger sous la surveillance d'un plongeur adulte d'expérience et suivant leur niveau de certification.

6.4 J'ai parlé à une section plus jeune de mes expériences de plongée.

Les scouts ont rencontré de plus jeunes scouts n'ayant pas de certification et leur ont parlé de leur expérience en plongée et de la manière d'obtenir une certification.

6.5 J'ai aidé des scouts (de niveau 3 et 4) qui apprenaient à faire de la plongée en apnée en eau libre.

Les scouts doivent aider à la formation sous la supervision directe d'un instructeur de plongée adulte qualifié.





# ACTIVITÉS AQUATIQUES

## Exigences

7.1 J'ai fait au moins cinq sorties de plongée en eau libre et j'ai participé à la planification.

Les sorties de plongée avec une organisation externe (club de plongée, boutique de plongée, etc.) sont acceptées pour cette exigence.

7.2 Je peux naviguer sous l'eau avec une boussole et je comprends les défis de la navigation sous-marine (courants, absence de points de repère, etc.)

Les scouts doivent satisfaire à cette exigence selon leur niveau de certification en plongée.

7.3 J'ai participé à deux projets de service en milieu marin où nous avons nettoyé un plan d'eau.

Les scouts peuvent satisfaire à cette exigence avec une organisation externe (club de plongée, boutique de plongée, etc.).

7.4 J'ai réalisé deux des expériences suivantes :

- Je peux prendre des photos/vidéos sous l'eau et comprendre l'effet de l'eau sur la lumière.
- J'ai trouvé ou placé un géocache sous l'eau.
- J'ai porté une combinaison étanche (dans des eaux plus froides).
- J'ai réalisé des réparations de base sur mon équipement (remplacer un embout, etc.)
- J'ai pris part à une sortie de plongée près d'une épave (sans y entrer) ou tout autre cours de plongée spécialisée.
- J'ai aidé un scout plus jeune (étape 4 ou 5) à apprendre à... (au choix du scout).

Les scouts peuvent satisfaire à cette exigence avec une organisation externe (club de plongée, boutique de plongée, etc.).





# ACTIVITÉS AQUATIQUES

## Exigences

8.1 J'ai réussi le cours avancé Plongeur en eau libre de PADI.

Les scouts doivent avoir recours à une agence autorisée pour l'obtention de cette certification.

8.2 J'ai guidé un compagnon moins expérimenté lors d'une sortie de plongée sur un site qu'il ne connaissait pas.

Les scouts peuvent satisfaire à cette exigence auprès d'une organisation externe (club de plongée, boutique de plongée, etc.).

8.3 J'ai dessiné la carte approximative d'un site de plongée.

Les scouts ont partagé cette carte avec leur patrouille et l'ont expliquée.

8.4 J'ai aidé les scouts pendant leurs sorties de plongée aux étapes 5 ou 6.

Les scouts doivent aider à cette formation sous la surveillance directe d'un instructeur de plongée adulte qualifié.





# ACTIVITÉS AQUATIQUES

## Exigences

9.1 J'ai organisé une excursion de plongée pour un clan de routiers.

Les scouts participeront à la location de l'équipement, à la vérification des restrictions du site de plongée, ainsi qu'à s'assurer que le site convient aux compétences de tous les participants.

9.2 J'ai réussi le cours de Plongeur Sauveteur ou je maîtrise le contenu du cours et je peux démontrer des compétences équivalentes.

Les scouts devront faire la démonstration de leur compétence sous la supervision directe d'un instructeur « plongeur sauveteur » adulte qualifié.

9.3 J'ai aidé des scouts aux étapes 6 ou 7 qui apprenaient la navigation sous-marine ou d'autres compétences avancées de plongée.

Les scouts doivent aider à cette formation sous la surveillance directe d'un instructeur de plongée adulte qualifié.

9.4 J'ai réalisé l'une des sorties de plongée suivantes :

- Une sortie de plongée profonde à plus de 80 pieds/24,36 mètres
- Une sortie de plongée en altitude
- Une sortie de plongée en utilisant du Nitrox
- Une sortie de plongée avec un propulseur
- Une sortie de plongée de recherche et récupération

Les scouts doivent satisfaire à cette exigence sous la surveillance directe d'un instructeur de plongée adulte qualifié et selon les exigences de la certification scoute en plongée.

