



SWIMMING LEVELS

NIVEAU	DESCRIPTION DU COURS
ÉTOILE DE MER	<p>Cours d'initiation pour nourrissons et parents/tuteurs. Le moniteur utilise le jeu et la chanson pour guider les bébés et les tuteurs. Le cours vise à expérimenter la flottaison ainsi que les entrées et sorties et les mouvements dans l'eau.</p> <p>Groupe d'âge : de 4 à 12 mois</p> <p>Rapport : un moniteur pour 10 bébés/adultes, cours de 30 minutes</p>
CANARD	<p>Cours d'initiation pour bébés et parents ou tuteurs. Le moniteur utilise le jeu et la chanson pour guider les bébés et les tuteurs. Le cours vise à expérimenter la flottaison ainsi que les entrées et sorties et les mouvements dans l'eau.</p> <p>Groupe d'âge : de 12 à 30 mois</p> <p>Rapport : un moniteur pour 10 bébés/adultes, cours de 30 minutes</p>
LOUTRE DE MER	<p>Cours d'initiation pour les enfants d'âge préscolaire qui n'ont jamais suivi de cours de natation. Dans ce niveau, les nageurs apprennent la nage, les glissements, les entrées sécuritaires et la flottaison. Les parents ne participent pas à ce cours.</p> <p>Groupe d'âge : de 3 à 5 ans</p> <p>Rapport : un moniteur pour 4 enfants, cours de 30 minutes</p>
SALAMANDRE	<p>Les enfants d'âge préscolaire apprennent activement de nouvelles techniques de nage, les règles de sécurité, les entrées avec aide, les activités dans l'eau à la hauteur de la poitrine, la flottaison et les glissements et la respiration rythmée. Les nageurs doivent réussir le niveau Loutre de mer avant de commencer le niveau Salamandre.</p> <p>Groupe d'âge : de 3 à 5 ans</p> <p>Rapport : un moniteur pour 4 enfants, cours de 30 minutes</p>
POISSON-LUNE	<p>Les enfants d'âge préscolaire apprennent les règles de sécurité, les entrées sans aide, les activités dans l'eau à la hauteur de la poitrine, la flottaison et les glissements, la respiration rythmée. Ils apprennent également à nager sur une distance de 5 mètres de façon continue et à améliorer leurs techniques de nage. Les nageurs doivent réussir le niveau Salamandre avant de commencer le niveau Poisson-lune. Les nageurs qui réussissent ce cours à l'âge de 5 ans peuvent passer au niveau Natation junior 2.</p> <p>Groupe d'âge : de 3 à 5 ans</p> <p>Rapport : un moniteur pour 4 enfants, cours de 30 minutes</p>
CROCODILE	<p>Les enfants d'âge préscolaire vont apprennent la nage avec un VFI en eau profonde et la respiration rythmée (10 fois consécutives). Ils apprennent également à rester à la surface pendant 10 secondes, à glisser sur le côté avec battements de jambes sur une distance d'un mètre, à nager une distance de 10 mètres et à améliorer leurs techniques de nage. Les nageurs doivent réussir le niveau Poisson-lune avant de commencer le niveau Crocodile. Les nageurs qui réussissent ce cours à l'âge de 5 ans peuvent passer au niveau Natation junior 3.</p> <p>Groupe d'âge : de 3 à 5 ans</p> <p>Rapport : un moniteur pour 4 enfants, cours de 30 minutes</p>



SWIMMING LEVELS

NIVEAU	DESCRIPTION DU COURS
BALEINE	<p>Les enfants d'âge préscolaire apprennent le battement de jambes, à rester à la surface pendant 20 secondes, à faire du crawl sur une distance de 7 mètres, à nager sur une distance de 10 mètres de façon continue et à améliorer leurs techniques de nage. Les nageurs doivent réussir le niveau Crocodile avant de commencer le niveau Baleine. Les nageurs qui réussissent ce cours à l'âge de 5 ans peuvent passer au niveau Natation junior 3.</p> <p>Groupe d'âge : de 3 à 5 ans</p> <p>Rapport : un moniteur pour 4 enfants, cours de 30 minutes</p>
NATATION JUNIOR 1	<p>Cours d'initiation pour les enfants qui n'ont jamais suivi de cours de natation. À ce niveau, les nageurs apprennent les techniques de nage, les glissements, les entrées sécuritaires et la flottaison. Les nageurs doivent avoir 5 ans et plus pour suivre ce cours.</p> <p>Groupe d'âge : de 5 ans et plus</p> <p>Rapport : un moniteur pour 6 enfants, cours de 30 minutes</p>
NATATION JUNIOR 2	<p>Règles de sécurité, entrées sans aide, activités dans l'eau profonde (avec aide), glissements sur le côté avec battements de jambes sur une distance de 3 mètres (avec aide), respiration rythmée et nage sur une distance de 10 mètres. Les nageurs doivent réussir le niveau Natation junior 1 ou Poisson-lune avant de commencer le niveau Natation junior 2 et avoir au moins 5 ans.</p> <p>Groupe d'âge : de 5 ans et plus</p> <p>Rapport : un moniteur pour 6 enfants, cours de 30 minutes</p>
NATATION JUNIOR 3	<p>Rester à la surface pendant 20 secondes, plonger (départ assis), réaliser des glissements alternatifs sur le ventre et sur le côté, faire du crawl sur une distance de 5 mètres et nager sur une distance de 15 mètres. Les nageurs doivent réussir le niveau Natation junior 2, Crocodile ou Baleine avant de passer au niveau Natation junior 3 et avoir au moins 5 ans.</p> <p>Groupe d'âge : de 5 ans et plus</p> <p>Rapport : un moniteur pour 6 enfants, cours de 30 minutes</p>
NATATION JUNIOR 4	<p>Plonger (départ à genoux), rester à la surface pendant 45 secondes, faire du crawl sur une distance de 10 mètres et nager sur une distance de 25 mètres. Les nageurs doivent réussir le niveau Natation junior 3 avant de passer au niveau Natation junior 4.</p> <p>L'âge recommandé pour ce cours est de 6 ans et plus.</p> <p>Rapport : un moniteur pour 6 enfants, cours de 30 minutes</p>
NATATION JUNIOR 5	<p>Nager sur place pendant une minute, exécuter un plongeon à grande enjambée, faire du crawl sur le ventre et sur le dos, apprendre le coup de pied fouetté sur le dos et nager sur une distance de 50 mètres. Les nageurs doivent réussir le niveau Natation junior 4 avant de passer au niveau Natation junior 5.</p> <p>L'âge recommandé pour ce cours est de 6 ans et plus.</p> <p>Rapport : un moniteur pour 6 enfants, cours de 30 minutes</p>



SWIMMING LEVELS

NIVEAU	DESCRIPTION DU COURS
NATATION JUNIOR 6	<p>Faire la godille, exécuter un plongeon vers l'avant, faire du crawl sur le ventre et sur le dos, apprendre la nage sur le dos élémentaire et nager sur une distance de 75 mètres. Les nageurs doivent réussir le niveau Natation junior 5 avant de passer au niveau Natation junior 6.</p> <p>L'âge recommandé pour ce cours est de 7 ans et plus.</p> <p>Rapport : un moniteur pour 6 enfants, cours de 40 minutes</p>
NATATION JUNIOR 7	<p>Apprendre comment réagir en cas d'étouffement (partiel ou complet), exercer le coup de pied alternatif, faire du crawl sur le ventre et sur le dos, apprendre le coup de pied fouetté sur le ventre et nager sur une distance de 150 mètres. Les nageurs doivent réussir le niveau Natation junior 6 avant de passer au niveau Natation junior 7.</p> <p>L'âge recommandé pour ce cours est de 7 ans et plus.</p> <p>Rapport : un moniteur pour 6 enfants, cours de 40 minutes</p>
NATATION JUNIOR 8	<p>Améliorer le plongeon à grande enjambée, apprendre la respiration de sauvetage, exercer le coup de pied alternatif pendant 3 minutes, apprendre le plongeon de surface, apprendre la brasse et nager sur une distance de 300 mètres. Les nageurs doivent réussir le niveau Natation junior 7 avant de passer au niveau Natation junior 8.</p> <p>L'âge recommandé pour ce cours est de 8 ans et plus.</p> <p>Rapport : un moniteur pour 6 enfants, cours de 40 minutes</p>
NATATION JUNIOR 9	<p>Faire de bon choix et gérer l'influence des pairs, apprendre l'autosauvetage (glace), apprendre le plongeon à fleur d'eau et nager sur une distance de 400 mètres. Les nageurs doivent réussir le niveau Natation junior 8 avant de passer au niveau Natation junior 9.</p> <p>L'âge recommandé pour ce cours est de 8 ans et plus.</p> <p>Rapport : un moniteur pour 6 enfants, cours de 40 minutes</p>
NATATION JUNIOR 10	<p>Apprendre comment se protéger du soleil, apprendre la marinière, exécuter le plongeon à fleur d'eau avec la nage sous l'eau, penser aux prochaines étapes, nager sur une distance de 500 mètres. Les nageurs doivent réussir le niveau Natation junior 9 avant de passer au niveau Natation junior 10.</p> <p>L'âge recommandé pour ce cours est de 8 ans et plus.</p> <p>Rapport : un moniteur pour 6 enfants, cours de 40 minutes</p>