







Niveaux et préalables – cours de natation

Groupe	Préalables
Étoile de mer (4 à 12 mois)	<ul style="list-style-type: none"> - Les bébés doivent être capable de tenir leur tête droite.  Participation d'un parent requis
Canard (12 à 24 mois)	Aucun préalable  Participation d'un parent requis
Tortue de mer (24 à 36 mois)	Aucun préalable  Participation d'un parent requis
Loutre de mer (3 à 5 ans)	<ul style="list-style-type: none"> - Flotter sur le ventre et le dos avec aide - Nager avec aide sur le ventre - Immerger son visage dans l'eau  Participation d'un parent requis
Salamandre (3 à 5 ans)	Avoir réussi Loutre de mer OU <ul style="list-style-type: none"> - Flotter sur le ventre et le dos 3 secondes avec aide - Glisser sur le dos 3 secondes avec aide - Glisser sur le ventre avec aide 3 secondes. - Effectuer la respiration rythmée - 3 répétitions. - Nager sur le ventre 1 mètre avec aide  Participation d'un parent requis pour une partie des cours
Poisson-Lune (3 à 6 ans)	Avoir réussi Salamandre OU <ul style="list-style-type: none"> - Flotter, glisser sur le ventre et sur le dos sans aide - Nager 2 mètres sur le ventre sans aide  Participation d'un parent requis pour une partie des cours
Junior 1 6 ans et + Équivalence Olympic way : Blanc	<ul style="list-style-type: none"> - Flotter, glisser sur le ventre et sur le dos sans aide - Nager 2 mètres sur le ventre sans aide
Junior 2 Équivalence Olympic way : Blanc	Avoir réussi le cours préscolaire Poisson-Lune OU le cours Junior 1 OU <ul style="list-style-type: none"> - Flotter sur le ventre et sur le dos, d'expirer par la bouche et par le nez - Exécuter des battements de jambes alternatifs en glissant sur le ventre et sur le dos - Nager 5 mètres de façon continue sans aide
Junior 3	Avoir réussi le cours préscolaire Crocodile OU le cours Junior 2 OU

Équivalence Olympic way : Jaune	<ul style="list-style-type: none"> - Être à l'aise en eau profonde, - Exécuter des respirations rythmées - 10 répétitions - Nager le crawl avec coup de pied sur 5 mètres - Nager 10 mètres de façon continue, sans aide
Junior 4 Équivalence Olympic way : Vert	<p>Avoir réussi le cours préscolaire Baleine OU le cours Junior 3 OU</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nager le crawl sur au moins 5 mètres avec recouvrement des bras au-dessus de l'eau - Nager 15 mètres de façon continue, sans aide
Junior 5 Équivalence Olympic way : Rouge	<p>Avoir réussi le cours Junior 4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se maintenir à la surface de l'eau 45 secondes - Nager le crawl sur au moins 10 mètres - Nager le dos crawlé avec coup de pied sur au moins 10 mètres - Nager 25 mètres de façon continue, sans aide
Junior 6 Équivalence Olympic way : Bleu	<p>Avoir réussi le cours Junior 5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nager le crawl et le dos crawlé sur au moins 15 mètres - Exécuter le coup de pied fouetté sur le dos sur au moins 5 mètres - Exécuter un plongeon en position de départ à genoux - Nager 50 mètres de façon continue, sans aide

LEXIQUE :

Respiration rythmée = Le participant expire par la bouche et/ou le nez sous l'eau et inspire par la bouche juste au-dessus de la surface de l'eau

Glissement sur le ventre



 CROIX-ROUGE CANADIENNE

LES DIFFERENTES NAGES



CRAWL



BRASSE



PAPILLON



DOS CRAWLE