

# Programme de natation

## Nager pour la vie



Si le participant...	Et qu'il est âgé de...	Inscrire votre enfant à ce niveau
• Veut développer son aisance dans l'eau tout en s'amusant accompagné d'un adulte	4 à 12 mois	<b>Parent et enfant 1</b>
• Veut développer son aisance dans l'eau tout en s'amusant accompagné d'un adulte	12 à 24 mois	<b>Parent et enfant 2</b>
• Veut développer son aisance dans l'eau tout en s'amusant accompagné d'un adulte	2 à 3 ans	<b>Parent et enfant 3</b>
• Veut développer son aisance dans l'eau tout en s'amusant accompagné d'un adulte	3 à 5 ans	<b>Préscolaire 1</b>
• Veut acquérir une certaine autonomie <i>À noter que l'adulte sera amené à sortir graduellement de l'eau durant la session</i>		
• Met son visage dans l'eau et expire sous l'eau	3 à 5 ans	<b>Préscolaire 2</b>
• Flotte sur le ventre et sur le dos avec de l'aide		
• Glisse sur le ventre et sur le dos avec de l'aide – 3 m		
• S'immerge et expire sous l'eau	3 à 5 ans	<b>Préscolaire 3</b>
• Glisse sur le ventre et sur le dos avec une aide flottante – 3 m		
• Bat des jambes sur le dos avec une aide flottante – 5 m		
• Récupère un objet sous l'eau (eau à la hauteur de la taille)	3 à 5 ans	<b>Préscolaire 4</b>
• Flotte sur le ventre et se retourne sur le dos		
• Nage sur le ventre et sur le dos – 5 m		
• Saute en eau profonde et revient au bord en nageant	3 à 5 ans	<b>Préscolaire 5</b>
• Bat des jambes sur le côté – 5 m		
• Nage sur le ventre et sur le dos – 7 m		
• Ne possède aucune habileté aquatique	5 à 10 ans	<b>Nageur 1</b>
• S'immerge et expire sous l'eau	5 à 10 ans	<b>Nageur 2</b>
• Flotte sur le ventre et sur le dos – 5 secondes		
• Bat des jambes sur le ventre – 5 m		
• Nage le crawl – 10 m	6 à 12 ans	<b>Nageur 3</b>
• Nage sur le dos – 10 m		
• Nage le crawl – 15 m	6 à 12 ans	<b>Nageur 4</b>
• Nage sur le dos – 15 m		
• Nage le crawl et le dos crawlé – 25 m	6 à 14 ans	<b>Nageur 5</b>
• Nage le crawl et le dos crawlé – 50 m	6 à 14 ans	<b>Nageur 6</b>
• Nage la brasse – 25 m		

# Programme de natation

## Nager pour la vie



Si le participant...	Et qu'il est âgé de...	Inscrire votre enfant à ce niveau
• Nage le crawl et le dos crawlé – 100 m • Nage la brasse – 50 m	8 à 15 ans	<b>Nageur 7 / Jeune Sauveteur Initié (7)</b>
• A préféablement terminé avec succès le niveau Nageur 7 Jeune Sauveteur Initié	8 à 15 ans	<b>Nageur 8 / Jeune Sauveteur Averti (8)</b>
• A préféablement terminé avec succès le niveau Nageur 8 Jeune Sauveteur Averti	8 à 15 ans	<b>Nageur 9 / Jeune Sauveteur Expert (9)</b>
• A préféablement terminé avec succès le niveau Nageur 9 Jeune Sauveteur Expert	8 à 15 ans	<b>Nageur 10 / Étoile de bronze (10)</b>
• A réussi le niveau Étoile de bronze OU est âgé de 13 ans au premier cours et démontre les habiletés et connaissances de l'Étoile de bronze	13 ans et plus	<b>Médaille de bronze</b>
• A réussi le niveau Médaille de bronze	13 ans et plus	<b>Croix de bronze</b>
• A réussi le niveau Croix de bronze	13 ans et plus	<b>Premiers soins - Général</b>
• A réussi le niveau Croix de bronze ET le cours de Premiers soins – Général ET est âgé de 15 ans avant le dernier cours	15 ans et plus	<b>Sauveteur national</b>
• A réussi le niveau Croix de bronze ET est âgé de 15 ans avant le dernier cours	15 ans et plus	<b>Moniteur en natation</b>
• A réussi le niveau Croix de bronze ET est âgé de 15 ans avant le dernier cours	15 ans et plus	<b>Moniteur en sauvetage</b>
• Souhaite développer ses habiletés aquatiques	11 à 17 ans	<b>Ado 1</b>
• Nage le crawl – 15 m • Nage sur le dos – 15 m	11 à 17 ans	<b>Ado 2</b>
• Nage le crawl et le dos crawlé – 50 m • Nage à la brasse (jambes seulement) – 15 m	11 à 17 ans	<b>Ado 3</b>
• Souhaite vaincre sa peur de l'eau	18 ans et plus	<b>Peur de l'eau</b>
• Est à l'aise dans l'eau • Immerge la tête sous l'eau	18 ans et plus	<b>Adulte 1</b>
• Nage le crawl – 15 m • Nage sur le dos – 15 m	18 ans et plus	<b>Adulte 2</b>
• Nage le crawl et le dos crawlé – 50 m	18 ans et plus	<b>Adulte 3</b>