

Tableau des cours - Pour s'y retrouver!

CROIX-ROUGE NATATION PRÉSCOLAIRE (4 mois à 6 ans)



Étoile de mer



Parent - enfant
4-12 mois

- Être âgé de 4 mois au premier cours
- Être capable de lever la tête **SANS AIDE**



Canard



Parent - enfant
12 - 24 mois

- Être âgé de 12 mois au premier cours



Tortue de mer



Parent - enfant
24 - 36 mois

- Être âgé de 24 mois au premier cours
- Avoir sa ceinture de flottaison



Loutre de mer



Parent - enfant
3 - 5 ans

- Être âgé de 3 ans au premier cours
- Flotter sur le ventre et le dos **AVEC AIDE**
- Avoir sa ceinture de flottaison



Salamandre
3 - 5 ans

- Être âgé de 3 au premier cours
- Loutre de mer réussi **OU** équivalent
- Être autonome - cours sans parent
- Connaître les glissements sur le dos et le ventre **AVEC AIDE**
- Nager 1 mètre à l'horizontale **AVEC AIDE**
- Avoir sa ceinture de flottaison



Poisson-Lune
3 - 6 ans

- Être âgé de 3 ans au premier cours
- Salamandre réussi **OU** équivalent
- Connaître les battements de jambes sur le dos et le ventre **AVEC AIDE**
- Nager 2 mètres à l'horizontale **AVEC AIDE**
- Avoir sa ceinture de flottaison



Crocodile
4 - 6 ans

- Être âgé de 4 ans au premier cours
- Poisson-Lune réussi **OU** équivalent
- Maîtriser les battements de jambes sur le dos et le ventre
- Nager 5 mètres de façon continue



Baleine
5 - 6 ans

- Être âgé de 5 ans au premier cours
- Crocodile réussi **OU** équivalent
- Maîtriser les battements de jambes sur le dos et le ventre
- Être à l'aise en partie profonde et nager sur place 10 secondes
- Nager 10 mètres de façon continue

Tableau des cours - Pour s'y retrouver!

CROIX-ROUGE NATATION JUNIOR (6 à 15 ans)



Junior 1
6-10 ans

- Être âgé de 6 ans au premier cours
- Avoir une crainte de l'eau ou nager avec un objet flottant
- Aucune expérience requise



Junior 2
6-10 ans

- Junior 1 réussi OU Baleine réussi OU équivalent
- Maîtriser les battements de jambes sur le dos et le ventre
- Nager 10 mètres de façon continue



Junior 3
6-12 ans

- Junior 2 réussi OU équivalent
- Maîtriser les flottaisons sur le dos et le ventre
- Maîtriser les glissements et les battements de jambes sur le dos et le ventre
- Nager 15 mètres de façon continue



Junior 4
7-12 ans

- Junior 3 réussi OU équivalent
- Maîtriser les glissements sur le dos, le ventre et le côté
- Maîtriser les battements de jambes sur le dos et le ventre
- Nager sur le ventre en tournant les bras et en expirant sous l'eau (crawl)
- Nager 20 mètres de façon continue



Junior 5
7-14 ans

- Junior 4 réussi OU équivalent
- Nager sur place 45 secondes
- Nager le crawl en respirant sur le côté
- Maîtriser les battements de jambes sur le dos
- Nager 25 mètres (1 longueur) de façon continue



Junior 6
7-14 ans

- Junior 5 réussi OU équivalent
- Nager sur place 1 minute
- Maîtriser le crawl et la respiration sur le côté
- Nager le dos crawlé et le dos élémentaire
- Nager 50 mètres (2 longueurs) de façon continue



Junior 7
8-14 ans

- Junior 6 réussi OU équivalent
- Nager sur place 1 minute 30 secondes
- Maîtriser le crawl et le dos crawlé
- Nager le dos élémentaire
- Nager 75 mètres (3 longueurs) de façon continue



Junior 8
8-14 ans

- Junior 7 réussi OU équivalent
- Maîtriser le crawl, le dos crawlé et le dos élémentaire
- Connaître le coup de pied de la brasse
- Nager 150 mètres (6 longueurs) de façon continue



Junior 9
9-15 ans

- Junior 8 réussi OU équivalent
- Maîtriser le crawl, le dos crawlé et le dos élémentaire
- Connaître la brasse complète
- Nager 300 mètres (12 longueurs) de façon continue



Junior 10
9-15 ans

- Junior 9 réussi OU équivalent
- Maîtriser le crawl, le dos crawlé, le dos élémentaire et la brasse
- Connaître le coup de pied de la marinière
- Nager 400 mètres (16 longueurs) de façon continue

CROIX-ROUGE NATATION ADOLESCENTS ET ADULTES (11 ans et +)

Peur de l'eau
Adultes seulement
(18 ans et +)

- Craindre l'eau
- Ne pas savoir nager

Essentiel 1
Ado et adultes

- Pour nageurs débutants
- Aucune expérience requise

Essentiel 2
Ado et adultes

- Essentiel 1 réussi OU équivalent
- Être à l'aise en partie peu profonde
- Pour nageurs intermédiaires : connaître le crawl et le dos crawlé
- Nager 25 mètres (2 longueurs) de façon continue

Styles de nage
Ado et adultes

- Essentiel 2 réussi OU équivalent
- Pour nageurs avancés : perfectionnement des styles
- Nager 50 mètres (2 longueurs) de façon continue