

DESCRIPTION DES COURS DE NATATION



Cours de natation – Nageur

Niveau	Âge	Durée	Description et conditions d’admissibilité
Nageur 1 Peur de l’eau	5 à 9 ans	30 min	<u>Description</u> Le cours de <i>Nageur 1 - Peur de l’eau</i> est adapté pour les nageurs débutants qui sont craintifs dans l’eau. Ces nageurs deviendront confortables à sauter dans l’eau avec et sans vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils apprendront à ouvrir leurs yeux, à expirer et à retenir leur souffle sous l’eau. Ils vont se pratiquer à flotter, à glisser et à battre des jambes pour se déplacer dans l’eau sur le ventre et sur le dos. <u>Conditions d'admissibilité</u> Ce cours s’adresse aux enfants nageurs débutants qui sont craintifs dans l’eau et qui n’ont jamais suivi de cours de natation.
Nageur 1	5 à 9 ans	30 min	<u>Description</u> Ces nageurs débutants deviendront confortables à sauter dans l’eau avec et sans vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils vont se pratiquer à flotter, à glisser et à battre des jambes pour se déplacer dans l’eau sur le ventre et sur le dos. <u>Conditions d'admissibilité</u> Pour les enfants débutants de 5 à 9 ans. L'enfant doit être à l’aise dans l’eau, pouvoir immerger son visage dans l'eau seul et flotter avec de l’aide.
Nageur 2	5 à 12 ans	30 min	<u>Description</u> Ces débutants aux habiletés plus avancées pourront nager sur place sans aide flottante, apprendre le coup de pied rotatif simultané, ainsi que nager 10 m sur le ventre, sur le dos et sur le côté. Ils sauteront en eau plus profonde et ils apprendront à ne pas craindre de tomber dans l'eau sur le côté en portant un VFI. Ils auront aussi une introduction à l'entraînement par intervalles pour les battements de jambes alternatif (4 x 5 m). Le cours peut se dérouler en partie profonde, avec assistance et supervision du moniteur. <u>Conditions d'admissibilité</u> L’enfant doit avoir complété tous les critères du Nageur 1, ou être en mesure de: - Sauter dans l’eau, sans aide; - Flotter sur le ventre et sur le dos pendant 5 secondes, sans aide; - Glisser sur le ventre, le dos et le côté sur 3 mètres, sans aide; - Battre les jambes au crawl sur le ventre et sur le dos sur 5 mètres, sans aide; - Vêtu d’un VFI, nager le crawl sur 5 mètres.

DESCRIPTION DES COURS DE NATATION



	Nageur 3	6 à 12 ans	40 min	<u>Description</u> Ces jeunes nageurs pratiqueront le crawl et le dos crawlé sur une distance de 15 mètres, ainsi que le coup de pied rotatif simultané sur 10 mètres. L'entraînement par intervalles pour le battement alternatif augmentera à 4 x 15 mètres. Ils feront des plongeons, des roulades avant dans l'eau et des appuis renversés. Le cours se déroule en partie profonde. <u>Conditions d'admissibilité</u> L'enfant doit avoir complété tous les critères du Nageur 2, ou être en mesure de: • Sauter et être à l'aise dans l'eau profonde; • Nager sur place pendant 15 secondes; • Battre les jambes au crawl sur le ventre, le dos et sur le côté sur 10 mètres; • Nager le crawl et le dos crawlé sur 10 mètres.
	Nageur 4	6 à 12 ans	40 min	<u>Description</u> Ces nageurs intermédiaires feront des longueurs de crawl, de dos crawlé, des techniques d'introduction à la brasse et nageront 5 mètres complètement sous l'eau. Leur toute dernière prouesse comprend la démonstration de la Norme canadienne de <i>Nager pour survivre</i>. Pour couronner le tout, ils effectueront des sprints au crawl sur 25 mètres et des entraînements par intervalles au crawl et au dos crawlé sur 4 x 25 mètres. Le cours se déroule en partie profonde. <u>Conditions d'admissibilité</u> L'enfant doit avoir complété tous les critères du Nageur 3 ou être en mesure de: • Plonger et entrer par roulade avant en eau profonde; • Nager sur place pendant 30 secondes; • Battre les jambes sur le ventre et sur le dos sur 10 mètres; • Effectuer un coup de pied rotatif simultané sur le dos; • Nager le crawl et le dos crawlé sur 15 mètres.
	Nageur 5	6 à 12 ans	40 min	<u>Description</u> Ces nageurs avancés maîtriseront les plongeons à fleur d'eau, les sauts groupés (en boule), le coup de pied rotatif alternatif et des culbutes arrière dans l'eau. Ils amélioreront leurs nages sur 50 mètres au crawl et au dos crawlé et leur brasse sur 25 mètres. Ils augmenteront alors le rythme avec des sprints sur 25 mètres et deux exercices d'entraînement par intervalles : 4 x 50 mètres au crawl ou au dos crawlé, et 4 x 15 mètres à la brasse. Le cours se déroule dans un couloir, comportant une partie profonde. <u>Conditions d'admissibilité</u> L'enfant doit avoir complété tous les critères du Nageur 4, ou être en mesure de: • Plonger en eau profonde; • Nager sur place pendant 1 minute; • Nager complètement sous l'eau sur 5 mètres; • Effectuer les bras de la brasse, et les battements de jambes à la brasse sur 15 mètres; • Nager le crawl et le dos crawlé sur 25 mètres.

DESCRIPTION DES COURS DE NATATION



Nageur 6 6 à 12 ans 40 min

Description
Ces nageurs plus avancés effectueront des sauts d’arrêts et compacts en eau profonde. Ils nageront sur une distance de 100 mètres le crawl et au dos crawlé, et sur 50 mètres la brasse. Ils travailleront sur leur endurance avec un entraînement sur 300 mètres de distance, et nageront complètement sous l’eau pour 10 mètres afin de récupérer un objet au fond de l’eau. **Le cours se déroule dans un couloir, comportant une partie profonde.**



- Conditions d'admissibilité
L’enfant doit avoir **complété tous les critères du Nageur 5**, ou être en mesure de:
- Plonger à fleur d’eau, effectuer un saut groupé et culbute arrière en eau profonde;
 - Nager sur place pendant 2 minutes;
 - Nager le crawl et le dos crawlé sur 50 mètres;
 - Nager la brasse sur 25 mètres;
 - Effectuer un entraînement par intervalle, 4 x 50 mètres.