

DESCRIPTION DES COURS DE NATATION – ENFANTS

En plus des techniques de nage, des conseils Aqua Bon de la Société de sauvetage sont enseignés afin de préserver la sécurité de votre enfant dans tous les milieux aquatiques. Des moniteurs certifiés animent l'apprentissage et assurent la sécurité.

À noter qu'aucune reprise n'est possible et que le casque de bain est obligatoire.

Veillez vous référer à la plateforme d'inscriptions pour connaître le coût, la durée et l'horaire.

NATATION PARENT ET ENFANT

Cours de 30 minutes conçu pour les enfants de 2 à 3 ans. Un parent doit accompagner l'enfant dans l'eau.



Passez du temps de qualité avec votre enfant tout en lui permettant de s'amuser et de développer une attitude positive face à l'eau.



Parent et enfant 3 (2 à 3 ans)

Conçu pour apprendre aux enfants à apprécier l'eau avec le parent. Aucun préalable.

NATATION PRÉSCOLAIRE

Cours de 30 minutes conçu pour les enfants de 3 à 5 ans (à l'exception de Nageur 1). **Un parent doit accompagner l'enfant dans l'eau jusqu'au niveau Préscolaire 3.**



Donnez à votre enfant une longueur d'avance pour lui permettre d'apprendre à nager. Le module Préscolaire vise à développer une appréciation et un respect appropriés envers l'eau avant que les enfants ne s'aventurent en eau profonde. Ils s'amuse tout en acquérant et en développant des habiletés aquatiques élémentaires.



Préscolaire 1 (3 à 5 ans)

Les enfants auront du plaisir à apprendre comment entrer et sortir de l'eau. Nous les aiderons à sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine. Ils essaieront de flotter et de glisser sur le ventre et sur le dos. Ils apprendront à se mouiller le visage et à faire des bulles sous l'eau.



Préscolaire 2 (4 à 5 ans)

Les enfants apprendront à sauter par eux-mêmes dans l'eau à hauteur de leur poitrine, mais aussi à entrer et à sortir de l'eau en portant un vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils seront capables de s'immerger et d'expirer sous l'eau. À l'aide d'un VFI, ils glisseront sur le ventre et sur le dos.



Préscolaire 3 (4 à 5 ans)

Les enfants essaieront aussi bien de sauter en eau profonde que d'effectuer une roulade latérale en portant un VFI. Ils récupéreront des objets dans le fond de l'eau à la hauteur de la taille. Ils apprendront les battements de jambes et les glissements sur le ventre et sur le dos.



Préscolaire 4 (4 à 5 ans)

Les enfants aux habiletés plus avancées apprendront à sauter seuls en eau plus profonde et à en sortir sans aide. Ils feront des roulades latérales pour entrer dans l'eau et ils ouvriront leurs yeux sous l'eau. Ils maîtriseront une nage de courte distance (5 m) avec un VFI sur le ventre, mais ils pourront aussi glisser et battre des jambes sur le côté.



Précolaire 5 (4 à 5 ans)

Les enfants deviendront de plus en plus aventureux en effectuant une entrée à l'eau par roulade avant revêtus d'un VFI. Ils nageront sur place pendant 10 secondes. Ils pratiqueront des nages au crawl et au dos crawlé sur 5 m, des entraînements par intervalles et ils effectueront le coup de pied rotatif simultané.



Nageur 1 (5 à 9 ans)

Les nageurs débutants 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 se pratiqueront à flotter, à glisser et à battre des jambes pour se déplacer dans l'eau sur le ventre et sur le dos.

NAGEURS

Cours de 40 minutes conçu pour les enfants de 6 à 10 ans.



Les progressions du module sont conçues pour les nageurs qui veulent améliorer les habiletés de base déjà acquises. Un grand nombre d'exercices dans l'eau seront proposés afin de développer une base solide de nages et d'habiletés.



Nageur 2 (6 à 9 ans)

Les débutants aux habiletés plus avancées sauteront en eau plus profonde et apprendront à ne pas craindre de tomber dans l'eau sur le côté en portant un VFI. Ils pourront nager sur place sans aide flottante, apprendre le coup de pied rotatif simultané, ainsi que nager 10 m sur le ventre et sur le dos. Ils auront aussi une introduction à l'entraînement par intervalles pour les battements de jambes alternatif (4 x 5 m).



Nageur 3 (7 à 10 ans)

Les jeunes nageurs feront des plongeurs, des roulades avant dans l'eau et des appuis renversés. Ils pratiqueront le crawl et le dos crawlé sur 15 m, ainsi que 10 m avec le coup de pied rotatif simultané. L'entraînement par intervalles pour le battement alternatif augmentera à 4 x 15 m.



Nageur 4 (8 à 10 ans)

Les nageurs intermédiaires nageront 5 m sous l'eau. Ils feront des longueurs au crawl, au dos crawlé, avec le coup de pied rotatif simultané et avec les bras de la brasse. Ils acquerront les habiletés de base nécessaires pour survivre à une chute inattendue en eau profonde. Ils effectueront des sprints au crawl sur 25 m et des entraînements par intervalles au crawl et au dos crawlé sur 4 x 25 m.



Nageur 5 (8 à 10 ans)

Les nageurs maîtriseront les plongeurs 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 m au crawl et au dos crawlé et leur brasse sur 25 m. Ils augmenteront alors le rythme avec des sprints sur 25 m et deux exercices d'entraînement par intervalles : 4 x 50 m au crawl ou au dos crawlé, et 4 x 15 m à la brasse.



Nageur 6 (8 à 10 ans)

Les nageurs avancés relèveront le défi que présentent les habiletés aquatiques sophistiquées, comme les sauts d'arrêt, les sauts compacts, ainsi que les coups de pieds de sauvetage, comme le coup de pied rotatif alternatif et le coup de pied en ciseaux. Ils développeront force et puissance avec des sprints de brasse tête levée sur plus de 25 m. Ils nageront facilement des longueurs au crawl, au dos crawlé et à la brasse. Ils pourront effectuer des exercices d'entraînements sur 300 m.