

DESCRIPTION DES COURS DE NATATION



Cours de natation – Enfants (parent-enfant et préscolaire)

Niveau	Âge	Durée	Description et conditions d'admissibilité
Parent et enfant 1	4 à 12 mois	30 minutes	<u>Description</u> Ces petits nageurs débutants pourront s’initier et s’apprivoiser à l’eau, ainsi qu’apprendre des techniques de flottaison à travers d’activités amusantes, accompagnés par un parent dans l’eau. <u>Conditions d'admissibilité</u> Pour les programmes parent et enfant, l’âge détermine le niveau auquel inscrire votre enfant. L’enfant doit avoir 4 mois au premier cours et ne pas dépasser 12 mois. Un adulte accompagnateur par enfant dans l’eau.
Parent et enfant 2	12 à 24 mois	30 minutes	<u>Description</u> Ces petits nageurs pourront s’initier et apprécier l’eau, ainsi qu’apprendre des techniques de base en natation telles que l’immersion, la flottaison et le battement de jambes à travers d’activités amusantes, accompagnés par un parent dans l’eau. Une introduction à l’accompagnement dans l’eau avec le moniteur. (Le(s) moniteurs pourraient prendre votre enfant dans ses bras pour une explication, si vous êtes à l’aise). <u>Conditions d'admissibilité</u> Pour les programmes parent et enfant, l’âge détermine le niveau auquel inscrire votre enfant. L’enfant doit avoir 12 mois au premier cours et ne pas dépasser 24 mois (2 ans). Un adulte accompagnateur par enfant dans l’eau.
Parent et enfant 3	2 à 3 ans	30 minutes	<u>Description</u> Ces petits nageurs pourront s’initier et apprécier l’eau à travers d’activités amusantes, afin d’apprendre et pratiquer des techniques de base en natation comme l’immersion, la flottaison et le battement des jambes, accompagnés par un parent dans l’eau. Progressivement, les moniteurs travailleront sur l’indépendance des nageurs. <u>Conditions d'admissibilité</u> Pour les programmes parent et enfant, l’âge détermine le niveau auquel inscrire votre enfant. L’enfant doit avoir 24 mois (2 ans) au premier cours et ne pas dépasser 3 ans. Un adulte accompagnateur par enfant dans l’eau.

DESCRIPTION DES COURS DE NATATION



Précolaire 1			<u>Description</u> Ces nageurs d'âge préscolaire, accompagnés par un parent, auront du plaisir à apprendre comment entrer et sortir sécuritairement de l'eau, se mouiller le visage et faire des bulles sous l'eau. Ils essaieront de flotter et de glisser sur le ventre et sur le dos pendant 3 secondes, et s'amuseront à sauter dans l'eau.
	3 à 5 ans	30 minutes	<u>Conditions d'admissibilité</u> Pour le niveau préscolaire 1, l'âge détermine le niveau auquel inscrire votre enfant. L'enfant doit avoir 3 ans au premier cours et ne pas dépasser 5 ans. Un adulte accompagnateur par enfant dans l'eau.
Précolaire 2			<u>Description</u> Ces nageurs d'âge préscolaire, accompagnés par un parent, apprendront à aisément s'immerger complètement et expirer sous l'eau. Ils se pratiqueront à entrer et à sortir de l'eau, sauter et flotter seul en portant un vêtement de flottaison individuel (VFI). À l'aide d'un VFI, ils glisseront sur le ventre et sur le dos sur 3 mètres, et vont battre les jambes sur le dos sur 5 mètres.
	3 à 5 ans	30 minutes	<u>Conditions d'admissibilité</u> L'enfant doit avoir complété tous les critères du Précolaire 1 , ou être en mesure de: • Sauter dans l'eau, avec de l'aide; • Mettre son visage dans l'eau et faire des bulles; • Flotter et glisser sur le ventre et sur le dos avec de l'aide. Un adulte accompagnateur par enfant dans l'eau.
Précolaire 3			<u>Description</u> Ces nageurs d'âge préscolaire, accompagnés d'un parent, apprendront les battements de jambes et les glissements sur le ventre et sur le dos sur une distance jusqu'à 5 mètres. Ils essayeront le saut en eau profonde en portant un VFI. Finalement, ils se pratiqueront à récupérer des objets dans le fond de l'eau.
	3 à 6 ans	30 min	<u>Conditions d'admissibilité</u> L'enfant doit avoir complété tous les critères du Précolaire 2 , ou être en mesure de: • S'immerger complètement sous l'eau; • Vêtu d'un VFI, de flotter (3 secondes) et glisser (3 mètres) sur le ventre et sur le dos; • Vêtu d'un VFI, de se tourner latéralement du ventre au dos et du dos au ventre; • Battre les jambes sur le dos sur 5 mètres, avec une aide flottante. Un adulte accompagnateur par enfant dans l'eau.

DESCRIPTION DES COURS DE NATATION



Précolaire 4 	3 à 6 ans	30 min	Description Ces nageurs d’âge préscolaire, aux compétences plus avancées apprendront à sauter seuls en eau plus profonde et à en sortir sans aide. Ils pourront glisser et battre les jambes sur le ventre et le dos sur une distance de 7 mètres, et vont battre les jambes sur le côté sur 5 mètres. Conditions d'admissibilité L’enfant doit avoir complété tous les critères du Précolaire 3, ou être en mesure de: ● Récupérer un objet au fond de l’eau (eau à la hauteur de la taille); ● Flotter sur le ventre et sur le dos pendant 5 secondes, sans aide; ● Se tourner latéralement du ventre au dos et du dos au ventre, sans aide; ● Glisser sur le ventre et sur le dos sur 3 mètres, sans aide; ● Battre les jambes sur le ventre et sur le dos sur 5 mètres, sans aide.
Précolaire 5 	3 à 6 ans	30 min	Description Ces nageurs d’âge préscolaire, aux compétences plus avancées, pratiqueront la nage du crawl et du dos crawlé sur 5 mètres et effectuer des intervalles de 4 x 5 m. Ils deviendront de plus en plus confiants dans l’eau en effectuant une entrée à l’eau par roulade, étant revêtus d’un VFI, et nageront sur place pendant 10 secondes. Conditions d'admissibilité L’enfant doit avoir complété tous les critères du Précolaire 4, ou être en mesure de: ● Ouvrir les yeux sous l’eau, et de récupérer un objet au fond de l’eau (eau à la hauteur de la poitrine); ● Glisser sur le côté sur 3 mètres, sans aide; ● Battre les jambes sur le ventre et sur le dos sur 7 mètres, sans aide; ● Battre les jambes sur le côté sur 5 mètres, sans aide;