

# DESCRIPTION DES COURS DE NATATION



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

Niveau	Âge	Durée	Description et conditions d'admissibilité
 Parent et enfant 3	2 à 3 ans	30 minutes	<p><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 les glissements et le battement des jambes, accompagnés par un parent dans l'eau. Progressivement, les moniteurs travailleront sur l'indépendance des nageurs, en accompagnant les nageurs sans leur parent.</p> <p><u>Conditions d'admissibilité</u> Pour les programmes parent et enfant, l'âge détermine le niveau auquel inscrire votre enfant. <b>Un parent accompagnateur par enfant dans l'eau.</b></p>
 Préscolaire 1	3 à 5 ans	30 minutes	<p><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.</p> <p><u>Conditions d'admissibilité</u> Pour les enfants de 3 à 5 ans débutants. Aucun préalable requis. <b>Un parent accompagnateur par enfant dans l'eau</b></p>
 Préscolaire 2	3 à 5 ans	30 minutes	<p><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.</p> <p><u>Conditions d'admissibilité</u> L'enfant doit avoir <b>complété tous les critères du Préscolaire 1</b>, ou être en mesure de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sauter dans l'eau, avec de l'aide;</li><li>• Mettre son visage dans l'eau et faire des bulles;</li><li>• Flotter et glisser sur le ventre et sur le dos avec de l'aide.</li></ul> <p><b>Un parent accompagnateur par enfant dans l'eau.</b></p>

# DESCRIPTION DES COURS DE NATATION



Précolaire 3 3 à 6 ans 30 min

## Description

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 et la roulade latérale en portant un VFI. Finalement, ils se pratiqueront à récupérer des objets dans le fond de l'eau.

## Conditions d'admissibilité

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 parent accompagnateur par enfant dans l'eau.**



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, des entraînements par intervalles et effectueront le coup de pied rotatif simultané.

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;

