

DESCRIPTION DES COURS - ENFANTS

CROIX-ROUGE NATATION PRÉSCOLAIRE

Conçu pour les enfants de 2 à 5 ans (à l'exception de Junior 1). Un parent doit accompagner l'enfant dans l'eau jusqu'au niveau Poisson lune. Aucune reprise possible. Casque de bain obligatoire. Cours d'une durée de 30 minutes.

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



NIVEAUX ET PRÉALABLES

Tortue de mer (2 à 3 ans)

Aucun préalable.



Loutre de mer (3 ans et +)

Peut flotter sur le ventre et le dos avec aide. Nage avec aide sur le ventre. Immersion du visage dans l'eau.



Salamandre (3 ans et +)

Flottaison sur le ventre et le dos 3 sec. avec aide. Glissement sur le dos 3 secondes avec aide. Glissement sur le ventre avec aide 3 secondes. Respiration rythmée 3 répétitions. Nager sur le ventre 1 mètre avec aide OU avoir réussi Loutre de mer.



Poisson lune (3 ans et +)

L'enfant peut flotter, glisser sur le ventre et sur le dos sans aide. Doit nager 2 mètres sur le ventre sans aide OU avoir réussi Salamandre.



Crocodile (4 ans et +, sans parent)

L'enfant peut flotter et se redresser sur le ventre et sur le dos. Doit nager sur le ventre et sur le dos 5 mètres sans aide OU avoir réussi Poisson lune.



Baleine (4 ans et +, sans parent)

Respiration rythmée. Glissements sur le ventre et sur le dos avec battements de jambes. Glissement sur le côté avec battements de jambes. Peut nager sur le ventre et sur le dos 7 mètres OU avoir réussi Crocodile.

Junior 1 (6 ans et +)

Familiarisation avec l'eau et initiation à la nage sur le ventre et sur le dos.





CROIX-ROUGE NATATION JUNIOR

Conçu pour les enfants de 6 ans et plus. Aucune reprise possible. Casque de bain obligatoire. Cours d'une durée de 40 minutes.

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

NIVEAUX ET PRÉALABLES

Junior 2

L'enfant a l'habileté de flotter sur le ventre et sur le dos; d'expirer par la bouche et par le nez; d'exécuter des battements de jambes alternatifs en glissant sur le ventre et sur le dos; de nager 5 mètres; de façon continue sans aide.

Junior 3

L'enfant est à l'aise en eau profonde, peut exécuter des respirations rythmées 10 fois; nager le crawl avec coup de pied sur 5 mètres; nager 10 mètres de façon continue.

Junior 4

L'enfant peut nager le crawl sur au moins 5 mètres avec recouvrement des bras au-dessus de l'eau et peut nager 15 mètres de façon continue.

Junior 5

L'enfant peut se maintenir à la surface de l'eau 45 secondes; nager le crawl sur au moins 10 mètres; nager le dos crawlé avec coup de pied sur au moins 10 mètres; nager 25 mètres (1 longueur) de façon continue.

Junior 6

L'enfant peut nager le crawl et le dos crawlé sur au moins 15 mètres; exécuter le coup de pied fouetté sur le dos sur au moins 5 mètres; exécuter un plongeon en position de départ à genoux; nager 50 mètres (2 longueurs) de façon continue.

Junior 7

L'enfant peut nager le crawl et le dos crawlé sur au moins 25 mètres; nager de façon coordonnée le dos élémentaire sur au moins 15 mètres; nager 75 mètres (3 longueurs) de façon continue.

Junior 8

L'enfant peut nager le crawl et le dos crawlé sur au moins 50 mètres; nager le dos élémentaire sur 25 mètres; exécuter le coup de pied fouetté sur 15 mètres; nager 150 mètres (6 longueurs) de façon continue.

Junior 9

L'enfant peut nager le crawl et le dos crawlé sur au moins 75 mètres; nager le dos élémentaire et la brasse sur au moins 25 mètres; nager la godille sur le dos, tête première sur 10 mètres; exécuter un saut d'arrêt; nager 300 mètres (12 longueurs) de façon continue.

Junior 10

L'enfant peut nager le crawl et le dos crawlé sur au moins 100 mètres; nager le dos élémentaire et la brasse sur au moins 25 mètres; nager 400 mètres (16 longueurs) de façon continue.