

## **GUIDE POUR ASSURER UN BON CLASSEMENT AU COURS DE NATATION DE VOS ENFANTS**

S'il s'agit du premier cours de natation de votre enfant ou si ça fait plus d'un an et demi qu'il n'a pas suivi de cours de natation, veuillez lire attentivement les descriptions suivantes et l'inscrire selon les préalables de chacun des niveaux. Si toutefois vous ne le classez pas au bon niveau, nous ferons les ajustements au début de la session.

### **CROIX-ROUGE NATATION PRÉSCOLAIRE (5 MOIS À 5 ANS)**

**Étoile de mer** : Le bébé doit être âgé de 5 à 12 mois et pouvoir se tenir la tête droite. La participation d'un parent est requise. Le ballon dorsal recommandé.

**Canard** : Le bébé doit être âgé de 12 à 24 mois. La participation d'un parent est requise. Le ballon dorsal est obligatoire.

**Tortue de mer** : L'enfant doit être âgé de 24 à 36 mois. La participation d'un parent est requise. Le ballon dorsal est obligatoire.

**Loutre de mer** : L'enfant doit être âgé de 3 à 5 ans. C'est le niveau d'entrée pour l'enfant qui n'a jamais suivi de cours et qu'il ne sait pas nager sans flotteur. Le cours se déroule sans le parent dans l'eau. Le ballon dorsal est obligatoire.

**Salamandre** : L'enfant doit être âgé de 3 à 5 ans et réussir le niveau loutre de mer ou nager seul avec un ballon dégonflé. À la fin du niveau, l'enfant sera en mesure de nager sur une distance de 2 mètres sans son ballon dorsal. Le ballon dorsal est obligatoire.

**Poisson-lune** : L'enfant doit être âgé de 3 à 5 ans et réussir le niveau salamandre ou nager avec un ballon plate (très dégonflé) pour qu'à la fin de ce niveau, qu'il soit en mesure de nager sans ballon dorsal sur une distance de 5 mètres.

**Crocodile** : L'enfant doit être âgé de 3 à 5 ans et réussir le niveau poisson-lune ou nager sans ballon sur une distance de 5 mètres. Il doit être capable de se maintenir 5 secondes à la surface en eau profonde et exécuter un battement de jambes sur le dos et le ventre.

**Baleine** : L'enfant doit être âgé de 3 à 5 ans et réussir le niveau crocodile ou être capable de nager sur le ventre et le dos sur une distance de 10 mètres (Largueur de la piscine). Il doit être capable de se maintenir 10 secondes à la surface en eau profonde.

### **CROIX-ROUGE NATATION JUNIOR (6 ANS ET PLUS) PRÉALABLES**

**Junior 1** : L'enfant doit être âgé de 6 ans et plus. C'est le niveau d'entrée pour l'enfant qui n'a jamais suivi de cours ou qui a son niveau poisson-lune du programme préscolaire. L'enfant ne sait pas nager et peut avoir son ballon dorsal. Le ballon dorsal sera retiré graduellement pour qu'à la fin, il nage sans ballon.

**Junior 2** : L'enfant doit être âgé de 6 ans et plus et réussir le niveau junior 1, ou son crocodile du programme préscolaire ou être capable de nager sur une distance de 5 mètres sans ballon dorsal et nager sur le ventre et le dos. Pas de ballon dorsal.

**Junior 3** : L'enfant doit avoir réussi le niveau junior 2, ou son baleine du programme préscolaire ou être capable de nager sur une distance de 10 mètres sans ballon dorsal.

**Junior 4** : L'enfant doit avoir réussi le niveau junior 3, ou être capable de nager sur une distance de 15 mètres (1 largeur de piscine). Commence à nager le crawl (nage sur le ventre avec la sortie des bras et respiration sur le côté) et le dos avec les bras.

**Junior 5** : L'enfant doit avoir réussi le niveau junior 4, ou être capable de nager sur une distance de 25 mètres (1 longueur de piscine) et de nager le crawl et le dos crawlé.

**Junior 6** : L'enfant doit avoir réussi le niveau junior 5, ou être capable de nager sur une distance de 50 mètres (2 longueurs de piscine sans arrêter) et de nager le crawl et le dos crawlé et le dos élémentaire.

**Junior 7** : L'enfant doit avoir réussi le niveau junior 6, ou être capable de nager sur une distance de 75 mètres (3 longueurs de piscine sans arrêter) et de nager le crawl et le dos crawlé, le dos élémentaire et avoir les jambes de la brasse (coup pied fouetté sur le ventre).

**Junior 8** : L'enfant doit avoir réussi le niveau junior 7, ou être capable de nager sur une distance de 150 mètres (6 longueurs de piscine sans arrêter) et de nager le crawl et le dos crawlé, le dos élémentaire et la brasse.

**Junior 9** : L'enfant doit avoir réussi le niveau junior 8, ou être capable de nager sur une distance de 300 mètres (12 longueurs de piscine sans arrêter) et de nager le crawl et le dos crawlé, le dos élémentaire, la brasse et avoir les jambes de la marinière.

**Junior 10** : L'enfant doit avoir réussi le niveau junior 9, ou être capable de nager sur une distance de 400 mètres (16 longueurs de piscine sans arrêter) et de nager le crawl et le dos crawlé, le dos élémentaire, la brasse et avoir les jambes de la marinière.