

NIVEAU	SURVOL	PRÉREQUIS		APERÇU DU CONTENU DU PROGRAMME Natation - Conditionnement physique - Sécurité aquatique	
		Si l'enfant SUIT DES COURS	Si l'enfant N'A PAS SUIVI DE COURS		
JUNIOR 1	Âge : Dès 5 ans Durée : 25 min.	5 ans + Loutre de mer ou Salamandre + Pouvoir suivre un Cours de 40 min.	5 ans	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nage d'endurance, 5 mètres ▪ Battement de jambes alternatif, 5 mètres (avec aide) ▪ Flottaison sur le ventre et sur le dos et redressement, 3 sec. ▪ Glissement sur le ventre et sur le dos, 5 sec. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Glissement sur le ventre avec battement de jambes, 5 mètres ▪ Glissements avec retournement, 5 sec. (avec aide) ▪ Immersion de la tête ▪ Expiration par la bouche et/ou le nez
JUNIOR 2	Âge : Dès 5 ans Durée : 40 min.	5 ans + Poisson-lune + Pouvoir suivre un cours de 55 min.	5 ans + À l'aise avec la tête dans l'eau + Nager sans aide flottante + Nager 5 m sans aide (petit chien)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nage d'endurance, 10 mètres ▪ Nage sur le ventre, 5 mètres ▪ Battement de jambes alternatif, 10 mètres (avec aide) ▪ Respiration rythmée, 10 répétitions (2 façons) ▪ Glissement sur le ventre avec battement de jambes alternatif, 10 mètres 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Glissement sur le dos et sur le côté, battement de jambes alternatif, 5 m ▪ Glissement avec retournement et battement de jambes alternatif, 5 m ▪ Introduction aux VFI/gilets de sauvetage ▪ Transfert de poids en eau peu profonde ▪ Activités en eau profonde (avec aide)
JUNIOR 3	Âge : Dès 6 ans Durée : 40 min.	6 ans + Crocodile	6 ans + Nager 10 m sans aide + Nager à l'horizontal (pas en petit chien)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nage d'endurance, 15 mètres ▪ Nage sur le ventre, 10 mètres ▪ Battement de jambes alternatif, 15 mètres ▪ Respiration rythmée, 15 répétitions ▪ Glissement sur le ventre et battement de jambes alternatif, 15 mètres 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Glissement sur le dos et sur le côté et battement de jambes alternatif, 10 mètres ▪ Combinaison de glissements sur le ventre et le côté, 10 m (avec aide) ▪ VFI/gilets de sauvetage en eau profonde ▪ Maintien à la surface en eau profonde, 20 sec. ▪ Plongeon, départ en position assise
JUNIOR 4	Âge : Dès 6 ans Durée : 40 min. Moyenne d'âge : 6-9 ans	6 ans + Baleine	Pouvoir nager des longueurs dès le premier cours + Nager avec un mouvement de bras ressemblant au crawl	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nage d'endurance, 25 mètres ▪ Crawl, 10 mètres ▪ Nage sur le dos avec roulement des épaules, 15 mètres ▪ Battement de jambes alternatif sur le dos, 15 mètres ▪ Respiration rythmée, 15 répétitions (spécifique au crawl) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Combinaison de glissements sur le ventre et sur le côté, 15 mètres ▪ Introduction à la godille en eau peu profonde ▪ Plongeon, départ à genoux ▪ Maintien à la surface en eau profonde, 45 sec.

NIVEAU	SURVOL	PRÉREQUIS		APERÇU DU CONTENU DU PROGRAMME Natation - Conditionnement physique - Sécurité aquatique	
		Si l'enfant SUIT DES COURS	Si l'enfant N'A PAS SUIVI DE COURS		
JUNIOR 5	Âge : Dès 6 ans Durée : 40 min. Moyenne d'âge : 7-10 ans	Junior 4		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nage d'endurance, 50 mètres ▪ Battement de jambes alternatif, 25 mètres ▪ Crawl, 15 mètres ▪ Dos crawlé, 15 mètres ▪ Coup de pied fouetté sur le dos, 10 mètres ▪ Respiration rythmée, 20 répétitions (2 façons) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Position foetale/position du caucus en eau froide ▪ Entrées avec perte d'orientation ▪ Nage debout, 1 min ▪ Plongeon avant, départ en position d'arrêt ▪ Godille tête première sur le dos, 5 mètres
JUNIOR 6	Âge : Dès 6 ans Durée : 55 min. Moyenne d'âge : 8 ans et +	Junior 5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nage d'endurance, 75 mètres ▪ Crawl, 25 mètres ▪ Dos crawlé, 25 mètres ▪ Dos élémentaire, 15 mètres ▪ Battement de dauphin, 10 mètres 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reconnaissance des nageurs en difficulté ▪ Objet à lancer sans cordage ▪ Godille sur le dos, tête première, 10 mètres ▪ Nage debout en eau profonde, 1 ½ min ▪ Plongeon avant
JUNIOR 7	Âge : Dès 6 ans Durée : 55 min. Moyenne d'âge : 9 ans et +	Junior 6		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nage d'endurance, 150 mètres ▪ Crawl, 50 mètres ▪ Dos crawlé, 50 mètres ▪ Dos élémentaire, 25 mètres ▪ Godille sur le ventre, 15 mètres ▪ Coup de pied fouetté sur le ventre, 15 mètres 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Battement de dauphin, 15 mètres ▪ Secourir une personne consciente en obstruction des voies ▪ Respiratoires ▪ Saut d'arrêt ▪ Objet à lancer ou lancer
JUNIOR 8	Âge : Dès 6 ans Durée : 55 min. Moyenne d'âge : 10 ans et +	Junior 7		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nage d'endurance, 300 mètres ▪ Crawl, 75 mètres ▪ Dos crawlé, 75 mètres ▪ Dos élémentaire, 25 mètres ▪ Brasse, 15 mètres 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Coup de pied alternatif/nage debout, 3 min ▪ Hypothermie ▪ Respiration artificielle, adulte et enfant ▪ Plongeon de surface, pieds premiers ▪ Plongeon à fleur d'eau en position debout
JUNIOR 9	Âge : Dès 6 ans Durée : 55 min. Moyenne d'âge : 10 ans et +	Junior 8		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nage d'endurance, 400 mètres ▪ Crawl, 100 mètres ▪ Dos crawlé, 100 mètres ▪ Dos élémentaire, 50 mètres ▪ Brasse, 25 mètres 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Battement de jambes de la marinière, 15 mètres ▪ Déplacement, jambes seulement, 3 min ▪ Complications de la respiration artificielle ▪ Plongeon de surface, tête première
JUNIOR 10	Âge : Dès 6 ans Durée : 55 min. Moyenne d'âge : 10 ans et +	Junior 9		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nage d'endurance, 500 mètres ▪ Crawl, 100 mètres ▪ Dos crawlé, 100 mètres ▪ Dos élémentaire, 50 mètres ▪ Brasse, 50 mètres 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Marinière, 25 mètres ▪ Battement de dauphin (à la verticale), 3 × 10 sec. ▪ Sauvetage sur glace ▪ Plongeurs de surface, pieds premiers et tête première, et nage sous l'eau, 2 mètres