

NIVEAU	SURVOL	PRÉREQUIS		APERÇU DU CONTENU DU PROGRAMME	
		Si l'enfant SUIT DES COURS	Si l'enfant N'A PAS SUIVI DE COURS	Habiletés motrices et de nage - Forme physique - Habiletés aquatiques et d'autosauvetage	
Nageur 1	Âge : Dès 5 ans Durée : 25 min.	5 ans + Préscolaire 1 à 4	5 ans	<ul style="list-style-type: none"> Entrer et sortir de l'eau peu profonde Sauter en eau peu profonde (eau à la hauteur de la poitrine) Vêtu d'un VFI, sauter en eau profonde Vêtu d'un VFI, nager sur place (30 s) S'immerger et retenir son souffle (5 s) Expirer sous l'eau par le nez et la bouche (5 reprises) Ouvrir les yeux sous l'eau 	<ul style="list-style-type: none"> Ouvrir les yeux sous l'eau Flotter sur le ventre et sur le dos Effectuer des retournements latéraux, du ventre au dos et du dos au ventre Glisser sur le ventre, sur le dos et sur le côté (3 m chaque côté) Battre des jambes au crawl sur le ventre et sur le dos (5 m chaque côté) Vêtu d'un VFI, nager le crawl sur 5 m Conseils de sécurité Aqua Bon
Nageur 2	Âge : Dès 5 ans Durée : 25 min.	5 ans + Préscolaire 5	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"> Sauter en eau profonde, revenir au bord et sortir de l'eau Vêtu d'un VFI, entrer à l'eau par roulade latérale Nager sur place pendant 15 s. Récupérer un objet au fond de l'eau (eau à la hauteur de la poitrine) Vêtu d'un VFI, sauter en eau profonde, nager sur place pendant 30 s, puis nager ou battre des jambes sur 15 m 	<ul style="list-style-type: none"> Battre des jambes sur le ventre, sur le dos et sur le côté (10 m dans chaque position) Effectuer un battement de jambes à la brasse en position verticale (30 s) avec une aide flottante Nager le crawl et le dos crawlé (10 m chacun) Entraînement par intervalle : effectuer 4 x 5 m de battement de jambes au crawl, avec un repos de 20 s entre chaque répétition Conseils de sécurité Aqua Bon
Nageur 3	Âge : Dès 6 ans Durée : 40 min.	6 ans + Pouvoir suivre un cours de 40 min	6 ans + Nager 10 m sans aide + Nager à l'horizontal (pas en petit chien)	<ul style="list-style-type: none"> Plonger en eau profonde à partir de la position agenouillée Entrer en eau profonde par roulade avant Nager sur place pendant 30 s Se tenir sur les mains en eau peu profonde (appui renversé) Culbute avant (dans l'eau) Sauter en eau profonde, nager sur place pendant 30 s, puis nager ou battre des jambes sur 25 m 	<ul style="list-style-type: none"> Battre des jambes sur le dos (5 m), changer de direction en se retournant à la verticale et battre des jambes sur le ventre (5 m) Battre des jambes sur le ventre (5 m), changer de direction en se retournant à la verticale et battre des jambes sur le dos (5 m) Effectuer un coup de pied rotatif simultané sur le dos (10 m) Nager le crawl et le dos crawlé (15 m chacun) Entraînement par intervalle : effectuer 4 x 15 m de battement de jambes au crawl, avec un repos de 20 s entre chaque répétition Conseils de sécurité Aqua Bon
Nageur 4	Âge : Dès 6 ans Durée : 40 min. Moyenne d'âge : 6-9 ans	6 ans	Pouvoir nager des longueurs dès le premier cours + Nager avec un mouvement de bras ressemblant au crawl	<ul style="list-style-type: none"> Plonger en eau profonde Nager sur place pendant 1 min. Nager sous l'eau (5 m) Norme canadienne de Nager pour survivre : rouler en eau profonde, nager sur place pendant 1 minute, puis nager sur 50 m Sur le ventre, effectuer un battement de jambes à la brasse (15 m) 	<ul style="list-style-type: none"> Exercice éducatif à la brasse : nager avec les bras seulement (15 m) Nager le crawl et le dos crawlé 25 m chacun) Entraînement par intervalle : effectuer 4 x 25 m de crawl ou de dos crawlé, avec un repos de 20 s entre chaque répétition Sprinter au crawl sur 25 m Conseils de sécurité Aqua Bon

NIVEAU	SURVOL	PRÉREQUIS	APERÇU DU CONTENU DU PROGRAMME Habilités motrices et de nage - Forme physique - Habiletés aquatiques et d'autosauvetage	
Nageur 5	Âge : Dès 6 ans Durée : 40 min. Moyenne d'âge : 7-10 ans	Nageur 4	<ul style="list-style-type: none"> ○ Effectuer un plongeon à fleur d'eau en eau profonde ○ Effectuer un saut groupé (en boule) en eau ○ Sauter en eau profonde et nager sur place pendant 2 min ○ Nager sur place (30 s) en effectuant un coup de pied rotatif alternatif ○ Culbute arrière (dans l'eau) ○ Entrer par roulade en eau profonde, nager sur place pendant 90 s, puis nager sur 75 m ○ Nager la brasse sur une distance de 25 m 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Nager le crawl et le dos crawlé (50 m chacun) ○ Nager le crawl d'approche sur une distance de 10 m ○ Entraînement par intervalle : effectuer 4 x 50 m au crawl ou au dos crawlé, avec un repos de 30 s entre chaque répétition ○ Entraînement par intervalle : effectuer 4 x 50 m au crawl ou au dos crawlé, avec un repos de 30 s entre chaque répétition ○ Sprinter au crawl et au dos crawlé sur 25 m pour chacun des styles ○ Conseils de sécurité Aqua Bon
Nageur 6	Âge : Dès 6 ans Durée : 55 min. Moyenne d'âge : 8 ans et +	Nageur 5	<ul style="list-style-type: none"> ○ Effectuer un saut d'arrêt en eau profonde ○ Effectuer un saut compact en eau profonde ○ Nager sur place en effectuant le coup de pied de sauvetage sans utiliser les mains (45 s) ○ Nager sous l'eau (10 m) pour récupérer un objet ○ Effectuer le coup de pied rotatif alternatif sur le dos (15 m) ○ Effectuer le coup de pied en ciseaux (15 m) ○ Nager la brasse sur une distance de 50 m 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Nager le crawl et le dos crawlé (100 m chacun) ○ Nage d'approche sur 25 m ○ Entraînement par intervalle : effectuer 4 x 25 m à la brasse, avec un repos de 30 s entre chaque répétition ○ Sprinter à la brasse sur 25 m ○ Effectuer un entraînement de 300 m ○ Conseils de sécurité Aqua Bon
Jeune Sauveteur Initié - Nageur 7	Âge : Dès 8 ans Durée : 55 min. Moyenne d'âge : 9 ans et +	Nageur 6	<ul style="list-style-type: none"> ○ Nage tête hors de l'eau, brasse ou crawl - 25 m ○ Godille en position d'alerte - 30 s ○ Transporter un objet (de 2,3 kg) - 15 m ○ Plongeurs de surface, tête et pieds en premiers ○ Coup de pied de sauvetage - 25m ○ Gonfler des vêtements et les utiliser comme aide flottante ○ Nager (25 m) et passer sous un obstacle ○ Nager le crawl, le dos crawlé et la brasse - 50 m 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Défi physique - 350 m (3 fois) ○ Défi d'endurance - nager 100 m en 3 min. ou moins ○ Examen primaire d'une victime consciente ○ Communiquer avec les SPU ○ Soins pour une hémorragie externe ○ Balayage visuel - se retourner et décrire le résultat ○ Soins pour une hémorragie externe ○ Simulation de victimes - Reconnaissance d'une victime ○ Lancers de précision le plus grand nombre de fois possible - 30 s
Jeune Sauveteur Averti - Nageur 8	Âge : Dès 8 ans Durée : 55 min. Moyenne d'âge : 10 ans et +	Jeune Sauveteur Initié - Nageur 7	<ul style="list-style-type: none"> ○ Culbutes - avant et arrière ○ Saut d'arrêt, nage tête hors de l'eau - 25 m; position d'alerte ○ Coup de pied rotatif alternatif sur le dos - 25 m ○ Support d'un objet (de 2,3 kg) - 1 min. ○ Recherche et récupération d'un objet sous l'eau ○ Sortie de l'eau d'une victime consciente ○ Nager le crawl, dos crawlé et la brasse 75m ○ Défi physique - nager 4 styles - 100 m (3 fois) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Défi d'endurance - nager 200 m en 6 min. ou moins ○ Examen primaire - victime inconsciente qui respire ○ Traitement de l'état de choc ○ Obstruction des voies respiratoires - victime consciente ○ Simulation de victimes ○ Reconnaissance des victimes ○ Manoeuvres d'esquive des victimes ○ Sauvetage en utilisant un objet flottant - 20 m
Jeune Sauveteur Expert - Nageur 9	Âge : Dès 8 ans Durée : 55 min. Moyenne d'âge : 10 ans et +	Jeune Sauveteur Averti - Nageur 8	<ul style="list-style-type: none"> ○ Entrées avec des objets flottants - au moins deux différents ○ Nage tête haute (25 m) et godille en position d'alerte ○ Méthodes de défense : frontale, latérale et dorsale ○ Coup de pied rotatif alternatif - se déplacer, changer de direction, modifier sa hauteur ○ Transport d'un objet (de 4,5 kg) - 25 m ○ Sortie de l'eau d'une victime inconsciente ○ Recherche pour récupérer un objet ○ En eau peu profonde, retournement et soutien de la victime le visage tourné vers le haut 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Nager le crawl, dos crawlé et la brasse 100m ○ Défi physique - nager 4 styles - 600 m (3 fois) ○ Défi d'endurance - nager 300 m en 9 min. ou moins ○ Soins pour fracture ou blessure à une articulation ○ Soins pour détresse respiratoire - crise d'asthme ou réaction allergique ○ Repérer et décrire un objet situé sous l'eau ○ Sauvetage avec un objet à remorquer - 20 m
Étoile de Bronze - Nageur 10	Âge : Dès 8 ans Durée : 55 min. Moyenne d'âge : 10 ans et +	Jeune Sauveteur Expert - Nageur 9	<ul style="list-style-type: none"> ○ Autosauvetage : glace, embarcation submergée ou chavirée ○ Autosauvetage : position de survie; position en caucus ○ Entrées à l'eau (3) ○ Crawl, dos crawlé, brasse - 25 m ○ Crawl tête haute et brasse tête haute - 25 m ○ Coup de pied rotatif simultané et alternatif et battement en ciseaux et en ciseaux inversé - 25 m ○ Mouvements de godille sur place - 30 s ○ Mouvements de godille avant et en arrière - 10 m 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Reconnaissance de victimes ○ Aides à tendre (2) ○ Aides à lancer : avec précision sur une cible - 5 m ○ Aides à lancer : à une victime - 5 m ○ Réanimation d'une victime de noyade ○ Nage avec obstacles - 50 m ○ Exercice de sauvetage : nage tête haute et remorquage ○ Défi de forme physique : entraînement - 400 m