

**JUNIOR OU PRÉSCOLAIRE ?** À 5 ou 6 ans, les 2 programmes sont possibles, le choix doit se faire en fonction des besoins. En préscolaire, il y a plus de jeux, la durée du cours est moindre et le ratio moniteur/nageur est parfois moins élevé.

NIVEAU	SURVOL	PRÉREQUIS		PROGRESSION DANS LE PROGRAMME		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	Si tous les critères SONT ATTEINTS	Si tous les critères NE SONT PAS ATTEINTS	
ÉTOILE DE MER	<p><b>Âge</b> : 4 à 12 mois, doit tenir sa tête droite</p> <p><b>Parent dans l'eau</b> : oui</p> <p><b>Durée</b> : 25 min.</p> <p><b>Aide flottante</b> : non</p>	En fonction de l'âge		En fonction de l'âge		<ul style="list-style-type: none"> <li>Techniques de soutien à l'intention de la personne responsable</li> <li>Immersion (participation facultative)</li> <li>Flottabilité et déplacement (avec aide)</li> <li>Flottaison sur le ventre et sur le dos (avec aide)</li> <li>Position verticale (avec aide)</li> <li>Entrées et sorties en eau peu profonde</li> </ul>
CANARD	<p><b>Âge</b> : 12 à 24 mois</p> <p><b>Parent dans l'eau</b> : oui</p> <p><b>Durée</b> : 25 min.</p> <p><b>Aide flottante</b> : au besoin</p>	En fonction de l'âge		En fonction de l'âge		<ul style="list-style-type: none"> <li>Immersion (participation facultative)</li> <li>Introduction au contrôle de la respiration</li> <li>Flottabilité et déplacement (avec aide)</li> <li>Déplacement vers l'avant et vers l'arrière (avec aide)</li> <li>Flottaison sur le ventre et sur le dos et redressement (avec aide)</li> <li>Utiliser un objet flottant comme appui (avec aide)</li> <li>Le VFI/gilet de sauvetage et moi (avec aide)</li> <li>Changement de direction (avec aide)</li> </ul>
TORTUE DE MER	<p><b>Âge</b> : 24 à 36 mois</p> <p><b>Parent dans l'eau</b> : oui</p> <p><b>Durée</b> : 25 min.</p> <p><b>Aide flottante</b> : au besoin</p>	En fonction de l'âge		En fonction de l'âge		<ul style="list-style-type: none"> <li>Immersion, 3 sec.</li> <li>Flottabilité et déplacement (avec aide)</li> <li>Flottaison sur le ventre et sur le dos et redressement, 3 sec. (avec aide)</li> <li>Glissement sur le ventre et sur le dos et redressement (avec aide)</li> <li>Nage sur le ventre (avec aide)</li> <li>Battement de jambes sur le ventre avec objet flottant, 2 mètres (avec aide)</li> <li>Saut dans l'eau à la hauteur de la poitrine et retour (avec aide)</li> <li>Le VFI/gilet de sauvetage et moi (avec aide)</li> </ul>
LOUTRE DE MER	<p><b>Âge</b> : 3 à 5 ans</p> <p><b>Parent dans l'eau</b> : oui, mais le parent quitte progressivement</p> <p><b>Durée</b> : 25 min.</p> <p><b>Aide flottante</b> : oui</p>	3 ans	3 ans	3 à 5 ans : Salamandre Dès 5 ans : Junior 1	3 à 5 ans : Loutre de mer Dès 5 ans : Junior 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nage sur le ventre, 1 mètre (avec aide)</li> <li>Ouverture des yeux sous l'eau (essai)</li> <li>Respiration rythmée, 3 répétitions</li> <li>Flottaison sur le ventre et sur le dos et redressement, 3 sec. (avec aide)</li> <li>Glissement sur le ventre, 3 sec. et sur le dos (avec aide)</li> <li>Battement de jambes sur le ventre avec objet flottant, 1 mètre</li> <li>Entrées et sorties sécuritaires</li> <li>Le VFI/gilet de sauvetage et moi (avec aide)</li> </ul>

**JUNIOR OU PRÉSCOLAIRE ?** À 5 ou 6 ans, les 2 programmes sont possibles, le choix doit se faire en fonction des besoins. En préscolaire, il y a plus de jeux, la durée du cours est moindre et le ratio moniteur/nageur est parfois moins élevé.

NIVEAU	SURVOL	PRÉREQUIS		PROGRESSION DANS LE PROGRAMME		APERÇU DU CONTENU DU PROGRAMME <b>Natation - Conditionnement physique - Sécurité aquatique</b>
		Si l'enfant SUIV DES COURS	Si l'enfant N'A PAS SUIVI DE COURS	Si tous les critères SONT ATTEINTS	Si tous les critères NE SONT PAS ATTEINTS	
SALAMANDRE	<p><b>Âge</b> : 3 à 5 ans</p> <p><b>Parent dans l'eau</b> : non</p> <p><b>Durée</b> : 25 min.</p> <p><b>Aide flottante</b> : oui</p>	<p>Loutre de mer</p> <p>+</p> <p>Être en mesure de suivre le cours seul sans parent</p>	<p>3 ans</p> <p>+</p> <p>Pouvoir suivre le cours seul sans parent</p>	<p>3 à 5 ans : Poisson-lune</p> <p>Dès 5 ans : Junior 1</p>	<p>3 à 5 ans : Salamandre</p> <p>Dès 5 ans : Junior 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nage sur le ventre, 2 mètres</li> <li>▪ Ouverture des yeux sous l'eau (essai)</li> <li>▪ Respiration rythmée, 5 répétitions</li> <li>▪ Flottaison sur le ventre et sur le dos et redressement</li> <li>▪ Glissement sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes, 2 mètres</li> <li>▪ Glissement avec retournement, 2 mètres</li> <li>▪ Battement de jambes sur le ventre avec objet flottant, 2 mètres</li> <li>▪ Transfert de poids en eau peu profonde</li> <li>▪ Saut dans l'eau à la hauteur de la poitrine</li> <li>▪ Le VFI/gilet de sauvetage et moi (avec aide) et la position fœtale</li> <li>▪ Maintien à la surface, 5 sec. (avec aide)</li> </ul>
POISSON-LUNE	<p><b>Âge</b> : 3 à 5 ans</p> <p><b>Parent dans l'eau</b> : non</p> <p><b>Durée</b> : 25 min.</p> <p><b>Aide flottante</b> : oui</p>	<p>Salamandre</p>	<p>Nager (avec une aide flottante) sans tenir la main d'un adulte</p> <p>+</p> <p>Peut mettre sa tête dans l'eau ou non</p>	<p>4 à 6 ans : Crocodile</p> <p>Dès 5 ans : Junior 2</p>	<p>3 à 5 ans : Poisson-lune</p> <p>Dès 5 ans : Junior 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nage sur le ventre, 5 mètres</li> <li>▪ Respiration rythmée, 5 répétitions, 2 façons</li> <li>▪ Glissement sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes, 5 mètres</li> <li>▪ Glissement avec retournement et battement de jambes, 5 mètres</li> <li>▪ Glissement sur le côté avec battement de jambes, 2 mètres (avec aide)</li> <li>▪ Battement de jambes avec objet flottant, 5 mètres</li> <li>▪ Transfert de poids en eau à la hauteur de la poitrine</li> <li>▪ Le VFI/gilet de sauvetage et moi et nage, 5 mètres</li> <li>▪ Changement de direction en eau peu profonde</li> <li>▪ Saut dans l'eau à la hauteur de la poitrine et maintien à la surface, 5 sec.</li> <li>▪ Flottaison sur le ventre et sur le dos et redressement en eau profonde, 5 sec.</li> </ul>
CROCODILE	<p><b>Âge</b> : 4 à 6 ans</p> <p><b>Parent dans l'eau</b> : non</p> <p><b>Durée</b> : 40 min.</p> <p><b>Aide flottante</b> : oui, mais retirée progressivement</p>	<p>Poisson-lune</p>	<p>Être prêt à retirer l'aide flottante progressivement</p> <p>+</p> <p>Être à l'aise avec la tête dans l'eau</p>	<p>4 à 6 ans : Baleine</p> <p>Dès 6 ans : Junior 3</p>	<p>4 à 6 ans : Crocodile</p> <p>Dès 6 ans : Junior 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nage d'endurance, 10 mètres</li> <li>▪ Nage sur le ventre et sur le dos, 5 mètres</li> <li>▪ Respiration rythmée, 10 répétitions, 2 façons</li> <li>▪ Glissement sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes, 7 mètres</li> <li>▪ Glissement sur le côté avec battement de jambes, 5 mètres</li> <li>▪ Battement de jambes avec objet flottant, 10 mètres</li> <li>▪ Le VFI/gilet de sauvetage et moi en eau profonde</li> <li>▪ Saut en eau profonde et maintien à la surface, 10 sec.</li> </ul>
BALEINE	<p><b>Âge</b> : 4 à 6 ans</p> <p><b>Parent dans l'eau</b> : non</p> <p><b>Durée</b> : 40 min.</p> <p><b>Aide flottante</b> : non</p>	<p>Crocodile</p> <p>+</p> <p>Ne plus avoir d'aide flottante</p>	<p>Nager 10 m sans aide</p> <p>+</p> <p>Sans aide flottante</p>	<p>4 ans : Baleine</p> <p>Dès 6 ans : Junior 4</p>	<p>4 à 6 ans : Baleine</p> <p>Dès 6 ans : Junior 3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nage d'endurance, 15 mètres</li> <li>▪ Nage sur le ventre et sur le dos, 10 mètres</li> <li>▪ Battement de jambes, 15 mètres</li> <li>▪ Respiration rythmée; glissement avec retournement et battement de jambes, 10 répétitions</li> <li>▪ Glissement sur le ventre, sur le dos et sur le côté avec battement de jambes, 10 m.</li> <li>▪ Plongeon en position assise</li> <li>▪ Saut en eau profonde, nage 5 mètres et maintien sur place à la surface, 20 sec.</li> </ul>