

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 25 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 40 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