

# Description des activités aquatiques - enfants

**Note : L'utilisation des tremplins et de la glissade ne fait pas partie du programme de cours de natation.**

<b><i>Étoile de mer</i></b> <b>(4 à 12 mois)</b>	<b><i>Canard</i></b> <b>(13 à 24 mois)</b>	<b><i>Tortue de mer</i></b> <b>(25 à 36 mois)</b>	<b><i>Loutre de mer avec parents</i></b> <b>(3-4 ans)</b>	<b><i>Loutre de mer sans parent</i></b> <b>(3-4 ans)</b>
<b><i>Salamandre</i></b> <b>(4 ans et +)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture des yeux sous l'eau (essai).</li> <li>• Respiration rythmée, 5 répétitions</li> <li>• Flottaison sur le ventre et redressement.</li> <li>• Flottaison sur le dos et redressement.</li> <li>• Glissement sur le ventre avec battement de jambes, 2 mètres.</li> <li>• Glissement sur le dos avec battement de jambes, 2 mètres.</li> <li>• Glissement avec retournement, du ventre vers le dos, 2 mètres.</li> <li>• Glissement avec retournement, du dos vers le ventre, 2 mètres.</li> <li>• Nage sur le ventre, 2 mètres.</li> </ul>	<b><i>Poisson-lune</i></b> <b>(4 ans et +)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiration rythmée, 5 répétitions, 2 façons.</li> <li>• Glissement sur le ventre avec battement de jambes, 5 mètres.</li> <li>• Glissement 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>• Nage sur le ventre, 5 mètres.</li> </ul>	<b><i>Crocodile</i></b> <b>(5 ans et +)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiration rythmée, 10 répétitions, 2 façons.</li> <li>• Glissement sur le ventre avec battement de jambes, 7 mètres.</li> <li>• Glissement sur le dos avec battement de jambes, 7 mètres.</li> <li>• Glissement sur le côté avec battement de jambes, 5 mètres.</li> <li>• Nage sur le ventre, 5 mètres.</li> <li>• Nage sur le dos, 5 mètres.</li> </ul>	<b><i>Baleine</i></b> <b>(5 ans et +)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiration rythmée; glissement avec retournement et battement de jambes, du ventre vers le côté, 10 répétitions.</li> <li>• Glissement sur le ventre avec battement de jambes, 10 mètres.</li> <li>• Glissement sur le dos avec battement de jambes, 10 mètres.</li> <li>• Glissement sur le côté avec battement de jambes, 10 mètres. Nage sur le ventre, 10 mètres.</li> <li>• Nage sur le dos, 10 mètres.</li> </ul>	<b><i>Junior 1</i></b> <b>(6 ans et +)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiration rythmée, 5 répétitions.</li> <li>• Flottaison sur le ventre et redressement, 3 secondes.</li> <li>• Glissement sur le ventre, 5 secondes.</li> <li>• Glissement sur le ventre avec battement de jambes, 5 mètres.</li> <li>• Flottaison sur le dos et redressement, 3 secondes.</li> <li>• Glissement sur le dos, 5 secondes.</li> <li>• Glissements avec retournement, 5 secondes (avec aide).</li> <li>• Nage sur le ventre, 5 mètres.</li> </ul>

# Description des activités aquatiques - enfants (suite)

<p><b>Junior 2 (6 ans et +)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiration rythmée, 10 répétitions (2 façons).</li> <li>• Glissement sur le ventre avec battement de jambes alternatif, 10 mètres.</li> <li>• Glissement sur le dos avec battement de jambes alternatif, 5 mètres.</li> <li>• Glissement sur le côté avec battement de jambes alternatif, 5 mètres (avec aide).</li> <li>• Glissement avec retournement et battement de jambes alternatif, 5 mètres.</li> <li>• Nage sur le ventre, 5 mètres.</li> </ul>	<p><b>Junior 3 (6 ans et +)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiration rythmée, 15 répétitions.</li> <li>• Glissement sur le ventre avec battement de jambes alternatif, 15 mètres.</li> <li>• Glissement sur le dos avec battement de jambes alternatif, 10 mètres.</li> <li>• Glissement sur le côté avec battement de jambes alternatif, 10 mètres.</li> <li>• Combinaison de glissements sur le ventre et de glissements sur le côté, 10 mètres (avec aide).</li> <li>• Nage sur le ventre, 10 mètres.</li> </ul>	<p><b>Junior 4 (6 ans et +)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiration rythmée, 15 répétitions (spécifique au crawl).</li> <li>• Combinaison de glissements sur le ventre et de glissements sur le côté, 15 mètres.</li> <li>• Nage sur le dos avec roulement des épaules, 15 mètres.</li> <li>• Crawl, 10 mètres.</li> </ul>	<p><b>Junior 5 (8 ans, sauf exception)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiration rythmée, 20 répétitions (2 façons).</li> <li>• Crawl, 15 mètres.</li> <li>• Dos crawlé, 15 mètres.</li> <li>• Coup de pied fouetté sur le dos, 10 mètres.</li> </ul>	<p><b>Junior 6 (8 ans et + sans exception)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crawl, 25 mètres.</li> <li>• Dos crawlé, 25 mètres.</li> <li>• Dos élémentaire, 15 mètres.</li> </ul>
<p><b>Junior 7 (8 ans et + sans exception)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crawl, 50 mètres.</li> <li>• Dos crawlé, 50 mètres.</li> <li>• Dos élémentaire, 25 mètres.</li> <li>• Godille sur le ventre, 15 mètres.</li> <li>• Coup de pied fouetté sur le ventre, 15 mètres.</li> </ul>	<p><b>Junior 8 (8 ans et + sans exception)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crawl, 75 mètres.</li> <li>• Dos crawlé, 75 mètres.</li> <li>• Dos élémentaire, 25 mètres.</li> <li>• Brasse, 15 mètres.</li> </ul>	<p><b>Junior 9 (8 ans et + sans exception)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crawl, 100 mètres.</li> <li>• Dos crawlé, 100 mètres.</li> <li>• Dos élémentaire, 50 mètres.</li> <li>• Brasse, 25 mètres.</li> <li>• Battement de jambes de la marinière, 15 mètres.</li> </ul>	<p><b>Junior 10 (8 ans et + sans exception)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crawl, 100 mètres.</li> <li>• Dos crawlé, 100 mètres.</li> <li>• Dos élémentaire, 50 mètres.</li> <li>• Brasse, 50 mètres</li> <li>• Marinière, 25 mètres.</li> </ul>	

## Programme Jeune sauveteur

Jeune sauveteur initié (10 ans et +)	Jeune sauveteur averti (10 ans et +)	Jeune sauveteur expert (11 ans et +)	Étoile de bronze (12 ans et +)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Initiation à l'auto-sauvetage et sauvetage d'autrui.</li> <li>• Reconnaissance des types de victimes.</li> <li>• Nage sans arrêt, 100 mètres en 3 minutes ou moins.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauvetage d'autrui et premiers soins de base.</li> <li>• Nage continue, 200 mètres en 6 minutes ou moins.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauvetage d'autrui avec récupération d'une victime.</li> <li>• Intervention à l'eau avec victime en arrêt respiratoire.</li> <li>• Nage continue, 300 mètres en moins de 9 minutes ou moins.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Initiation à l'auto-sauvetage et sauvetage d'autrui.</li> <li>• Reconnaissance des types de victimes.</li> <li>• Nage sans arrêt, 100 mètres en 3 minutes ou moins.</li> </ul>