

Préalables des cours pour enfants



Programme préscolaire avec parent

Étoile de mer (4 à 12 mois), Canard (13 à 24 mois), Tortue de mer (25 à 36 mois)

Loutre de mer (3 ans et +)

- Être en mesure de se séparer de l'adulte accompagnateur vers le 4^e ou 5^e cours.
- Être en mesure de mettre son visage dans l'eau (immersion).

Programme préscolaire sans parent

Loutre de mer (3 ans et +)	Salamandre (4 ans et +)	Poisson-lune (4 ans et +)	Crocodile (5 ans et +)	Baleine (5 ans et +)
<ul style="list-style-type: none">• Être en mesure d'assister au cours sans l'aide ou la présence d'un adulte.• Être en mesure de mettre son visage dans l'eau (immersion).• Être en mesure de flotter avec aide.	<ul style="list-style-type: none">• Doit obligatoirement mettre son visage dans l'eau (immersion complète).• Être en mesure de nager 1 mètre sur le ventre avec aide.• Être en mesure de faire l'étoile sur le dos et sur le ventre avec aide pendant 3 secondes.	<ul style="list-style-type: none">• Ne plus avoir de flotte.• Être en mesure de nager 2 mètres sur le ventre sans aide.• Être en mesure de faire l'étoile sur le dos et sur le ventre sans aide.• Exécuter les glissements sur le ventre et sur le dos sans aide.	<ul style="list-style-type: none">• Être en mesure de nager 5 mètres de façon continue sans aide.• Être en mesure de sauter à l'eau dans la partie profonde sans aide.	<ul style="list-style-type: none">• Avoir réussi le niveau crocodile.• Être en mesure de nager 5 mètres de façon continue sans aide.

Programme Junior

Junior 1 (6 ans et +)	Junior 2 (6 ans et +)	Junior 3 (6 ans et +)	Junior 4 (6 ans et +)	Junior 5 (8 ans et +, sauf exception)
<ul style="list-style-type: none">• N'avoir jamais suivi de cours de natation.• Avoir réussi le cours crocodile/baleine avec difficultés.• Avoir échoué le cours crocodile/baleine et avoir 6 ans.	<ul style="list-style-type: none">• Avoir réussi le niveau baleine.• Être en mesure de mettre la tête à l'eau (immersion complète).• Être en mesure de nager 5 mètres sur le ventre sans aide.	<ul style="list-style-type: none">• Avoir réussi le junior 2.• Être en mesure d'exécuter une respiration rythmée 10 fois.• Être en mesure de nager 5 mètres sur le ventre sans aide.• À l'aise en eau profonde.• Être en mesure d'aller chercher des objets en eau profonde.	<ul style="list-style-type: none">• Avoir réussi le junior 3.• Être en mesure de flotter en eau profonde pendant 5 secondes.• Être en mesure de se maintenir à la surface pendant 20 secondes en eau profonde.• Être en mesure de plonger en position assise.• Être en mesure de nager 10 mètres sans aide.	<ul style="list-style-type: none">• Être en mesure de plonger à genou (position de départ).• Être en mesure de se maintenir à la surface pendant 45 secondes.• Être en mesure de nager 10 mètres sur le ventre.• Être en mesure de nager sur le dos 15 mètres.



Préalables des cours pour enfants (suite)

Programme Junior

Junior 6 (8 ans et + sans exception)	Junior 7 (8 ans et +)	Junior 8 (8 ans et +)	Junior 9 (8 ans et +)	Junior 10 (8 ans et +)
<ul style="list-style-type: none"> Être en mesure de nager debout pendant 1 minute. Être en mesure de plonger avec la position de départ debout. Être en mesure de nager le crawl sur une distance de 15 mètres. Être en mesure de nager le dos crawlé sur 25 mètres. 	<ul style="list-style-type: none"> Être en mesure de nager debout durant 1 minute 30 secondes. Être en mesure de nager le crawl 25 mètres sur le ventre. Être en mesure de nager le dos crawlé sur 25 mètres. Être en mesure de nager le dos élémentaire sur 15 mètres. 	<ul style="list-style-type: none"> Être en mesure d'effectuer un saut d'arrêt. Être en mesure de nager 150 mètres. Être en mesure de nager le crawl 50 mètres sur le ventre. Être en mesure de nager le dos crawlé sur 50 mètres. Être en mesure de nager le dos élémentaire sur 25 mètres. 	<ul style="list-style-type: none"> Être en mesure d'effectuer un plongeon pied premier. Être en mesure de nager 300 mètres (12 longueurs). Être en mesure de nager 75 mètres au crawl. Être en mesure de nager le dos élémentaire sur 25 mètres. Être en mesure de nager la brasse sur 15 mètres. 	<ul style="list-style-type: none"> Être en mesure de nager 400 mètres (16 longueurs). Être en mesure de nager le crawl sur une distance de 100 mètres. Être en mesure de nager le dos crawlé sur une distance de 100 mètres. Être en mesure de nager le dos élémentaire sur une distance de 50 mètres. Être en mesure de nager la brasse sur une distance de 25 mètres.

Programme de la Société de sauvetage

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"> Avoir réussi le niveau junior 10 et avoir 10 ans. Être en mesure de nager 500 mètres (20 longueurs) sans arrêt. 	<ul style="list-style-type: none"> Avoir réussi le cours de Jeune sauveteur initié. 	<ul style="list-style-type: none"> Avoir réussi le cours de Jeune sauveteur averti. 	<ul style="list-style-type: none"> Avoir réussi le cours de Jeune sauveteur expert.



SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE^{md}

Les experts en surveillance aquatique

