

DESCRIPTION DES COURS DE NATATION LSCDNDG

NIVEAU	ÉQUIVALENCES DES COURS DE LA CROIX-ROUGE	PRÉALABLES & DESCRIPTION DU COURS
AQUABÉBÉ 1 (18-24 MOIS) Présence du parent dans l'eau	CANARD	<p>Préalables : l'enfant doit être âgé entre 1.5 et 2 ans avant le début du cours.</p> <p>Description du cours : cours d'initiation et d'acclimatation à l'eau. L'enfant apprend à se familiariser avec le milieu aquatique à l'aide de jeux et d'activités introduisant différentes habiletés telles que la respiration, la flottaison et le battement de jambes.</p>
AQUABÉBÉ 2 (2-3 ANS) Présence du parent dans l'eau	TORTUE DE MER	<p>Préalables : l'enfant doit être âgé entre 2 et 3 ans avant le début du cours.</p> <p>Description du cours : cours d'initiation et d'acclimatation à l'eau. L'enfant apprend à se familiariser avec le milieu aquatique à l'aide de jeux et d'activités introduisant différentes habiletés telles que la respiration, la flottaison et le battement de jambes.</p>
ÉTOILE DE MER 1 (3-4 ANS) Présence du parent dans l'eau	LOUTRE DE MER	<p>Préalables : avoir suivi le cours d'Aquabébé et/ou être âgé entre 3 et 4 ans avant le début du cours.</p> <p>Description du cours : l'objectif est que l'enfant n'ai plus peur de l'eau et puisse mettre sa tête sous l'eau aisément sans pleurer. Il va apprendre à flotter sur le ventre et sur le dos, et à se déplacer en petit chien sur une distance de 5 mètres. C'est un cours qui débute avec l'assistance des parents, qui sont graduellement retirés à partir de la quatrième séance afin de développer leur autonomie à pouvoir suivre un cours tout seul. Notez que la présence des parents sera obligatoire pour la durée du cours aussi longtemps que les mesures COVID-19 seront en place.</p>
ÉTOILE DE MER 2 (4-5 ANS) Sans parent	SALAMANDE POISSON LUNE	<p>Préalables : l'enfant doit être âgé entre 4 et 5 ans avant le début du cours et/ ou avoir suivi le cours d'Étoile de mer 1. Si votre enfant est âgé entre 4 et 5 ans et qu'il n'a jamais suivi de cours de natation, vous pouvez l'inscrire à ce niveau. Cependant, il doit être assez autonome pour suivre le cours sans accompagnateur. S'il a trop peur de l'eau, nous suggérons de l'inscrire en Étoile de mer 1.</p> <p>Description du cours : cours d'initiation et d'acclimatation à l'eau pour l'enfant de 4-5 ans qui a préalablement réussi le cours de natation Étoile de mer 1 ou qui est débutant et n'a jamais suivi de cours de natation. L'enfant apprend à sauter seul en partie peu profonde, à mettre la tête dans l'eau et à flotter sur le ventre et sur le dos. À la fin du cours, il doit pouvoir se déplacer sur une distance de 5 mètres en petit chien.</p>

<p>ÉTOILE DE MER 3 (4-5 ANS) (AVANCÉ) Sans parent</p>	<p>CROCODILE BALEINE</p>	<p>Préalables : l'enfant doit être âgé de moins de 6 ans avant la fin du cours et doit avoir réussi le cours d'Étoile de mer 2. Ce cours s'adresse à un enfant qui est très à l'aise dans l'eau, qui est capable de mettre le visage complètement sous l'eau en contrôlant sa respiration, peut flotter sur le ventre et sur le dos, et se déplace sans aide sur une distance de 5 mètres.</p> <p>Description du cours : l'enfant apprend à glisser sur le ventre et sur le dos. Il améliore son battement de jambes au crawl et au dos à l'aide d'un objet. Il apprend à sauter seul en partie profonde et revenir au bord de la piscine par lui-même.</p>
<p>BLANC (6-8 ANS)</p>	<p>JUNIOR 1-2</p>	<p>Préalables : cours d'initiation à l'eau pour l'enfant débutant de 6-8 ans et qui a peur de l'eau. Il doit s'inscrire à ce niveau.</p> <p>Description du cours : l'enfant apprend l'immersion de la tête dans l'eau, à flotter sur le ventre et sur le dos. À la fin du cours, il doit être capable de se déplacer sans aide sur une distance de 7 mètres.</p>
<p>BLEU (6-8 ANS)</p>	<p>JUNIOR 3-4</p>	<p>Préalables : l'enfant doit être capable de contrôler sa respiration sous l'eau sans boucher son nez. Il doit maîtriser le battement de jambes alternatif sur le ventre et sur le dos avec un objet flottant sans aide et doit être capable de nager sur une distance de 7 mètres sans aide.</p> <p>Description du cours : l'enfant est introduit à la respiration rythmée sur le côté. Il apprend également le roulement des bras au crawl et au dos qu'il devra exécuter sur une distance de 10 mètres sans objet.</p>
<p>MAUVE (9-15 ANS)</p>	<p>JUNIOR 5</p>	<p>Préalables : le participant doit être à l'aise de nager en eau profonde et doit être capable de nager au crawl et au dos crawlé sur une distance de 10 mètres de façon continue sans aide.</p> <p>Description du cours : le participant apprend à nager au crawl et au dos crawlé. À la fin du cours, il devra être capable d'intégrer la respiration sur le côté au crawl. Introduction des bras à la brasse et le battement des jambes au papillon.</p>
<p>VERT (9-15 ANS)</p>	<p>JUNIOR 6</p>	<p>Préalables : le participant doit être capable de nager au crawl avec la respiration sur le côté et au dos sur une distance de 15 mètres avec aisance sans trop se fatiguer. Il est capable de rester à la surface de l'eau sans toucher le fond au moins 30 secondes. Introduction du plongeon à partir du bord.</p> <p>Description du cours : le participant consolide son style de nage au crawl et dos crawlé tout en travaillant son endurance sur une distance de 25 mètres. À la fin du cours, la respiration rythmée sur le côté au crawl doit être bien coordonnée. Introduction au battement de jambes à la brasse et consolidation de l'ondulation du dauphin.</p>

<p>JAUNE (10-15 ANS)</p>	<p>JUNIOR 7</p>	<p>Préalables : le participant doit être capable de bien maîtriser la nage au crawl et dos crawlé, bien coordonnés sur une distance de 25 mètres. Il est assez endurant pour faire au moins deux longueurs de piscine de façon continue sans s'épuiser. Il doit connaître le battement de jambes à la brasse même s'il n'est pas bien coordonné.</p> <p>Description du cours : le participant améliore la distance parcourue au crawl, dos crawlé, à la brasse et solidifie le battement de jambes à la brasse et au papillon. À la fin du cours, il doit être capable d'exécuter un plongeon et un enchaînement de 50 mètres au crawl et au dos.</p>
<p>ORANGE (10-15 ANS)</p>	<p>JUNIOR 8-9</p>	<p>Préalables : le participant doit savoir nager au crawl, dos crawlé sur une distance d'au moins 25 mètres avec aisance et d'une technique très bien coordonnée. Il a l'endurance nécessaire pour nager plusieurs longueurs de piscine de façon continue à l'intérieur d'un cours de 55 minutes sans s'épuiser. Il doit savoir nager à la brasse sur une distance de 15 mètres en plus d'exécuter l'ondulation au papillon.</p> <p>Description du cours : le participant continue de perfectionner les 4 styles de nage, soit le crawl, dos crawlé, la brasse et le papillon tout en travaillant son endurance physique. La godille pieds premiers et le coup de pied rotatif alternatif sont introduits. À la fin du cours, il doit être capable d'exécuter un plongeon et un enchaînement de 75 mètres au crawl, dos et brasse.</p>
<p>ROUGE (10-15 ANS)</p>	<p>JUNIOR 10</p>	<p>Préalables : le participant maîtrise parfaitement les 4 styles de nage, soit le crawl, dos crawlé, la brasse et le papillon qu'il exécute sur une distance de 50 mètres pour le crawl et le dos, et de 25 mètres pour la brasse et le papillon. Il peut plonger à partir du bord de la piscine et est capable de rester à la surface de l'eau en faisant le coup de pied rotatif alternatif pendant 1 minute.</p> <p>Description du cours : le participant consolide les 4 styles de nage et améliore son endurance en s'exécutant sur de plus grandes distances, du 25 mètres papillon au 100 mètres crawl. Il apprend à plonger à partir du bloc de départ. À la fin du cours, il doit être capable d'exécuter un plongeon et un enchaînement de 100 mètres au papillon, dos, brasse et crawl. L'endurance du participant sur une distance de 8 longueurs de piscine est chronométrée.</p>
<p>OR (10-15 ANS)</p>		<p>Préalables : le participant doit parfaitement maîtriser les 4 styles de nage : crawl, dos, brasse et papillon. Il est endurant et capable de nager aisément environ 40 longueurs de piscine l'intérieur d'un cours de 55 minutes.</p> <p>Description du cours : consolidation et perfectionnement des styles de nage. Ce cours peut servir de préparation aux cours de sauvetage et s'adresse aux adolescents qui veulent améliorer leur condition physique.</p>

<p>ADULTES DÉBUTANTS (16 ANS ET +)</p>		<p>Cours d'initiation au milieu aquatique. Aucune expérience en natation n'est requise.</p> <p>Apprentissage de la flottaison sur le ventre et sur le dos, glissement sur le ventre et sur le dos avec battement des jambes, la nage sur le ventre (10 mètres), les entrées et les sorties en eau profonde.</p>
<p>ADULTES INTERMÉDIAIRES (16 ANS ET +)</p>		<p>Le participant doit avoir une base de natation; doit savoir flotter, respirer sous l'eau et battre des jambes.</p> <p>Apprentissage de la nage sur le dos avec roulement des épaules, le crawl et dos crawlé (15 mètres). Plongeon départ en position assise et à genoux. Nage sur une distance d'au moins 25 mètres.</p>
<p>ADULTES AVANCÉS (16 ANS ET +)</p>		<p>Le participant doit savoir faire le crawl de façon continue et le dos crawlé sur 15 mètres.</p> <p>Il doit être à l'aise pour nager en eau profonde.</p> <p>Ce cours s'adresse au participant qui veut améliorer et développer ses techniques de nage comme le crawl et sur le dos.</p>