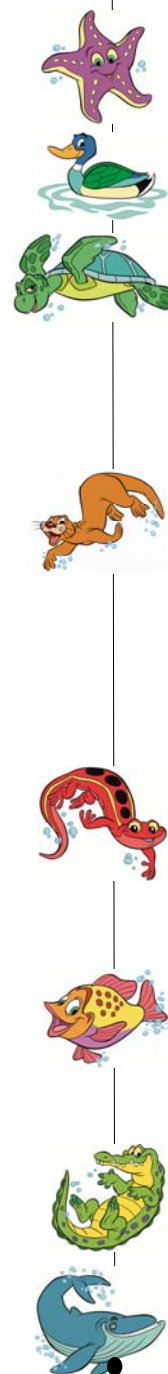


# Programme Préscolaire



## TABLEAU DES PRÉALABLES

Programme	Âge requis	durée n. élèves	Préalable exigé
Étoile de mer	4 à 12 mois	25 min 8 élèves	Aucun Parent à l'eau
Canard	13 à 24 mois	25 min 8 élèves	Aucun Parent à l'eau
Tortue de mer	25 à 36 mois	30 min 8 élèves	Aucun Parent à l'eau
Loutre de mer, avec parent	3-4 ans	30 min 6 élèves	Aucun parent à l'eau Être en mesure de se séparer de l'adulte vers le 4e ou 5e cours. Mettre son visage dans l'eau.
Loutre de mer, sans parent	3-4 ans	30 min 4 élèves	Cours sans parent Compléter le niveau Tortue de mer Être en mesure de participer au cours sans adulte. Être en mesure de mettre son visage dans l'eau. Être en mesure de flotter avec aide.
Salamandre Cours sans parent	4 et plus	40 min 5 élèves	Compléter le niveau Loutre de mer sans parent. Immersion complète du visage sous l'eau. Faire l'étoile sur le dos et le ventre avec aide pendant 3 secondes.
Poisson-lune Cours sans parent	4 ans et plus	40 min 6 élèves	Compléter le niveau Salamandre Ne plus avoir de flotte Nager 2 mètres sur le ventre sans aide Faire l'étoile sur le dos et sur le ventre sans aide Exécuter les glissements sur le ventre et sur le dos sans aide
Crocodile Cours sans parent	5 et plus	40 min 6 élèves	Compléter le niveau Poisson-lune Nager 5 mètres continue sans aide Sauter à l'eau dans la partie profonde sans aide
Baleine Cours sans parent	5 et plus	40 min 6 élèves	Compléter le niveau Crocodile Nager 5 mètres continue sans aide



# PROGRAMME JUNIOR

Programme	Âge requis	durée n. élèves	Préalable exigé
Junior 1	6 ans et plus	40 min 6 élèves	N'avoir jamais suivi de cours de natation Avoir réussi le cours de crocodile/baleine avec difficultés Avoir échoué le cours crocodile/baleine et avoir 6 ans
Junior 2	6 ans et plus	40 min 6 élèves	Avoir réussi le niveau Baleine ou avoir 6 ans et être à l'aise Mettre la tête à l'eau Nager 5 mètres sur le ventre sans aide
Junior 3	6 ans et plus	45 min 6 élèves	Faire 10 respiration rythmée Nager 5 mètre sur le ventre sans aide Être à l'aise en eau profonde
Junior 4	6 ans et plus	45 min 6 élèves	Flotter en eau profonde pendant 5 secondes Se maintenir à la surface pendant 20 secondes en eau profonde Plonger en position assise Nager 10 mètres sans aide
Junior 5	8 ans et plus	60 min 8 élèves	Plonger à genou Maintenir à la surface pendant 45 secondes Nager 10 mètres sur le ventre Nager 15 mètres sur le dos
Junior 6	8 ans et plus	60 min 8 élèves	Nager debout pendant 1 minute Plonger avec la position de départ debout Nager 15 mètres au crawl Nager 15 mètres au dos crawlé
Junior 7	8 ans et plus	60 min 8 élèves	Nager debout durant 1 minute 30 secondes Nager 25 mètres au crawl et au dos crawlé Nager 115 mètres au dos élémentaire
Junior 8	8 ans et plus	60 min 8 élèves	Effectuer un saut d'arrêt Nager 150 mètres Nager 50 mètres au crawl et au dos crawlé Nager 25 mètres au dos élémentaire
Junior 9	8 ans et plus	60 min 8 élèves	Faire un plongeon pied premier Nager 300 mètres Nager 75 mètres au crawl Nager 25 mètres au dos élémentaire Nager 15 mètres à la brasse
Junior 10	8 ans et plus	60 min 8 élèves	Nager 400 mètres Nager 100 mètres au crawl et au dos crawlé Nager 50 mètres au dos élémentaire Nager 25 mètres à la brasse

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10