

DANS QUEL NIVEAU S'INSCRIRE

POUR LES COURS DE NATATION

4 mois à 5 ans

Est-ce que l'enfant aura **PLUS DE 3 ANS** au début de la session?

OUI **NON** ▶ 4-12 mois : **ÉTOILE DE MER**
12-24 mois : **CANARD**
24-36 mois : **TORTUE DE MER**

Est-ce que l'enfant peut **METTRE SON VISAGE DANS L'EAU** et faire des bulles?

OUI **NON** ▶ **LOUTRE DE MER**

Est-ce que l'enfant peut se **DÉPLACER SEUL DANS L'EAU SANS OBJET FLOTTANT** ou sans être aidé d'une personne (exemple : il se donne une poussée et atteint vos bras 1 mètre plus loin)?

OUI **NON** ▶ **SALAMANDRE**

Est-ce que l'enfant peut **NAGER SEUL FACILEMENT PLUS DE 2 MÈTRES** sur le ventre ou sur le dos?

OUI **NON** ▶ **POISSON-LUNE**

Est-ce que l'enfant peut **NAGER SUR LE DOS ET SUR LE VENTRE PLUS DE 5 MÈTRES** (environ une largeur de piscine hors-terre) et a déjà débuté l'apprentissage du crawl (rotation des bras) dans un cours de natation précédent ?

OUI **NON** ▶ **CROCODILE**

BALEINE

ÉQUIVALENCE ENTRE LES PROGRAMMES «CROIX-ROUGE PRÉSCOLAIRE ET JUNIOR»

Étoile de mer, Canard, Tortue de mer, Loutre de mer, Salamandre et Poisson-lune complétés ou non complétés = s'inscrire à **Junior 1**;

Crocodile complété = s'inscrire à **Junior 2**;

Baleine non complété = s'inscrire à **Junior 3**;

Baleine complété = s'inscrire à **Junior 4**.

5 à 16 ans

Est-ce que l'enfant est **CAPABLE DE METTRE SA TÊTE DANS L'EAU ET PEUT NAGER SEUL** sur le ventre ou sur le dos sur une distance de 5 mètres (environ la largeur d'une piscine hors-terre)?

OUI **NON** ▶ **JUNIOR 1**

Est-ce que l'enfant peut **NAGER SUR UNE DISTANCE DE 5 MÈTRES SUR LE VENTRE ET SUR LE DOS** tout en mettant parfois sa tête dans l'eau?

OUI **NON** ▶ **JUNIOR 2**

Est-ce que l'enfant peut **NAGER EN EAU PROFONDE SUR LE VENTRE ET SUR LE DOS SUR UNE DISTANCE DE 10 MÈTRES** et peut faire une respiration rythmée 10 fois?

OUI **NON** ▶ **JUNIOR 3**

Est-ce que l'enfant a déjà débuté l'apprentissage du **CRAWL** (rotation des bras sur le ventre) et peut nager 15 mètres en continu?

OUI **NON** ▶ **JUNIOR 4**

Est-ce que l'enfant sais nager le **DOS CRAWLÉ** (sur le dos avec la rotation des bras) et peut nager 25 mètres en continu (1 longueur de piscine)?

OUI **NON** ▶ **JUNIOR 5**

Est-ce que l'enfant sait nager le **DOS ÉLÉMENTAIRE** et peut nager 50 mètres en continu (2 longueurs de piscine)?

OUI **NON** ▶ **JUNIOR 6**

Est-ce que l'enfant a débuté l'apprentissage de la **BRASSE** (coup de pied fouetté sur le ventre) via un cours de natation précédent et peut nager 75 mètres en continu (3 longueurs de piscine)?

OUI **NON** ▶ **JUNIOR 7**

Est-ce que l'enfant maîtrise bien la **BRASSE** et peut nager sur une distance de 150 mètres (6 longueurs de piscine)?

OUI **NON** ▶ **JUNIOR 8**

Est-ce que l'enfant peut nager ces **DIFFÉRENTS STYLES EN ALTERNANCE** (crawl, dos crawlé, dos élémentaire et brasse) sur une distance de 16 longueurs de piscine et a débuté l'apprentissage du coup de pieds de la marinière?

OUI **NON** ▶ **JUNIOR 9**

JUNIOR 10

Est-ce que l'enfant aimerait devenir **SAUVETEUR** ou **MONITEUR DE NATATION**? Informez-vous auprès des Loisirs Montcalm.