

Cheminement des cours de natation - JUNIOR

Cours Croix-Rouge	Équivalence avec la Société de sauvetage	Préalables	Descriptions des cours
Junior 1 	Nageur 1 5 à 16 ans 	Ce cours s'adresse à l'enfant n'ayant jamais suivi de cours de natation ou qui n'est pas en mesure de nager sur une courte distance sans objet flottant.	Apprendre à expirer sous l'eau durant trois secondes, à se retourner en flottant et à se déplacer sur une distance de 5 m sans aide et sans objet flottant.
Junior 2 	Nageur 2 5 à 16 ans 	Expirer sous l'eau durant trois secondes, se retourner et se déplacer sur une courte distance sans aide et sans objet flottant.	Apprendre à nager sur place ainsi qu'à nager le crawl et le dos crawlé sur une distance de 10 m.
Junior 3 	Nageur 3 5 à 16 ans 	Nager sur place pendant 15 secondes ainsi que nager le crawl et le dos crawlé sur une distance de 10 m.	Apprendre à nager sur place durant 30 secondes, à nager le crawl et le dos crawlé sur une distance de 15 m ainsi que de nager sur une distance de 15 m à plusieurs reprises.
Junior 4 	Nageur 4 5 à 16 ans 	Nager sur place pendant 30 secondes, nager le crawl et le dos crawlé sur une distance de 15 m, à plusieurs reprises.	Apprendre à nager sous l'eau, à nager sur place pendant 1 minute et à nager le crawl et le dos crawlé sur une distance de 25 m, à plusieurs reprises.
Junior 5 	Nageur 5 5 à 16 ans 	Nager sur place une minute, nager sous l'eau sur une distance de 5 m et nager le crawl et le dos crawlé sur une distance de 25 m à plusieurs reprises.	Apprendre à plonger à la surface de l'eau, à nager la brasse sur une distance de 25 m et à nager le crawl et le dos crawlé sur une distance de 50 m (2 longueurs).
Junior 6 	Nageur 6 5 à 16 ans 	Nager la brasse sur une distance de 25 m et nager le crawl et le dos crawlé sur une distance de 50 m (2 longueurs), à plusieurs reprises.	Apprendre à nager sous l'eau sur une plus grande distance, à effectuer différents coups de pied ainsi qu'à faire un entraînement sur une distance de 300 m (12 longueurs).
Junior 7 	Jeune sauveteur initié 8 à 16 ans 	Nager sur une distance de 50 m (2 longueurs) et nager sur place pendant une minute.	S'initier aux techniques de base en sauvetage sportif et en premiers soins. Il continue également d'améliorer ses styles de nage.
Junior 8 	Jeune sauveteur averti 8 à 16 ans 	Nager sur une distance de 100 m (4 longueurs) en trois minutes et transporter une brique de 5 lbs sur 15 mètres.	S'initier au sauvetage sportif en utilisant les quatre styles de nage. Perfectionnement des techniques de premiers soins : évaluation de victimes inconscientes et utilisation d'un objet flottant en cas de sauvetage.
Junior 9 	Jeune sauveteur expert 8 à 16 ans 	Nager sur une distance de 200 m (8 longueurs) en six minutes et soutenir une brique de 5 lbs à la surface de l'eau pendant une minute.	Développer les techniques de sauvetage et de premiers soins comme les urgences respiratoires, le retournement de victimes en eau peu profonde et les sorties de l'eau.
Junior 10 	Étoile de bronze 11 ans et plus 	Nager sur une distance de 100 m (4 longueurs).	Apprendre les techniques de la réanimation cardiorespiratoire et développe des habiletés de sauvetage.

De Parent et enfant 1 à Nageur 2 : durée de 30 minutes

De Nageur 3 à Nageur 6 : durée de 45 minutes