

## Cheminement des cours de natation - PRÉSCOLAIRE

Cours Croix-Rouge	Équivalence avec la Société de sauvetage	Préalables	Descriptions des cours
<b>Étoile de mer</b> 	<b>Parent et enfant 1</b> 6 à 12 mois 	Aucun	Accompagné de son parent, l'enfant commence à apprécier le contact avec l'eau tout en apprenant à mouiller son visage, à flotter sur le ventre et sur le dos.
<b>Canard</b> 	<b>Parent et enfant 2</b> 13 à 24 mois 	Avoir 13 mois au premier cours	Accompagné de son parent, l'enfant apprend à entrer et à sortir de l'eau de manière sécuritaire, à flotter sur le ventre et sur le dos ainsi qu'à initier le mouvement de battement des jambes.
<b>Tortue de mer</b> 	<b>Parent et enfant 3</b> 25 à 36 mois 	Avoir 25 mois au premier cours	Accompagné de son parent, l'enfant apprend à sauter dans l'eau de manière sécuritaire et à retourner au bord de la piscine par lui-même. Il commence à glisser dans l'eau dans le but de se déplacer sur une courte distance par lui-même.
<b>Loutre mer</b> 	<b>Préscolaire 1</b> 3 à 4 ans 	Avoir 3 ans au premier cours	L'enfant apprend à glisser dans l'eau sur le ventre et sur le dos ainsi qu'à flotter le visage dans l'eau.
<b>Salamandre</b> 	<b>Préscolaire 2</b> 3 à 4 ans 	L'enfant doit être en mesure de mettre son visage dans l'eau, de flotter et de glisser dans l'eau sur le ventre et sur le dos.	Dans ce cours, il apprend à mettre sa tête entière sous l'eau, à expirer sous l'eau et à se déplacer sur une distance de 3 m sans aide et sans objet flottant.
<b>Poisson-lune</b> 	<b>Préscolaire 3</b> 3 à 4 ans <b>Nageur 1</b> 5 ans 	L'enfant doit être en mesure de mettre sa tête sous l'eau, d'expirer sous l'eau et de se déplacer sur une distance de 3 m sans aide et sans objet flottant.	Dans ce cours, il apprend à retenir son souffle sous l'eau durant 3 secondes, à se retourner en flottant et à se déplacer sur une distance de 5 m sans aide et sans objet flottant.
<b>Crocodile</b> 	<b>Préscolaire 4</b> 3 à 4 ans <b>Nageur 1</b> 5 ans 	L'enfant doit être en mesure d'expirer sous l'eau durant trois secondes, de se retourner en flottant et de se déplacer sur une distance de 5 m sans aide et sans objet flottant.	Dans ce cours, il apprend à récupérer un objet immergé en eau peu profonde, à sauter en eau profonde et à revenir au bord de la piscine ainsi qu'à se déplacer sur une distance de 7 m sans aide et sans objet flottant.
<b>Baleine</b> 	<b>Préscolaire 5</b> 3 à 4 ans <b>Nageur 2</b> 5 ans 	L'enfant doit être en mesure de sauter en eau profonde et de retourner au bord de la piscine, de récupérer un objet en eau peu profonde et de se déplacer sur une distance de 7 m sans aide et sans objet flottant.	Dans ce cours, l'enfant apprend à nager le crawl et le dos crawlé sur une courte distance sans aide et sans objet flottant.

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

De Nageur 3 à Nageur 6 : durée de 45 minutes

## Cheminement des cours de natation - JUNIOR

Cours Croix-Rouge	Équivalence avec la Société de sauvetage	Préalables	Descriptions des cours
<b>Junior 1</b> 	<b>Nageur 1</b> 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.
<b>Junior 2</b> 	<b>Nageur 2</b> 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.
<b>Junior 3</b> 	<b>Nageur 3</b> 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.
<b>Junior 4</b> 	<b>Nageur 4</b> 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.
<b>Junior 5</b> 	<b>Nageur 5</b> 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).
<b>Junior 6</b> 	<b>Nageur 6</b> 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).
<b>Junior 7</b> 	<b>Jeune sauveteur initié</b> 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.
<b>Junior 8</b> 	<b>Jeune sauveteur averti</b> 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.
<b>Junior 9</b> 	<b>Jeune sauveteur expert</b> 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.
<b>Junior 10</b> 	<b>Étoile de bronze</b> 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