

Cheminement des cours de natation JUNIOR

Activités aquatiques – junior

6 à 16 ans (avoir 6 ans le jour du premier cours)



Junior 1

Le cours vise à familiariser l'enfant avec les installations aquatiques. De plus, on présente une introduction aux flottaisons et aux glissements dans l'eau au participant qui n'a jamais suivi de cours de natation, à celui qui est peu à l'aise dans l'eau et à celui qui ne peut nager seul.



Junior 2

Préalables : avoir réussi le niveau Junior 1 ou pouvoir se déplacer en eau profonde avec une aide, flotter et glisser sur le ventre et sur le dos sans aide et nager 5 m de façon continue.



Junior 3

Préalables : avoir réussi le niveau Junior 2 ou nager 5 m sur le ventre en tournant les bras et nager 10 m sur le dos.



Junior 4

Préalables : avoir réussi le niveau Junior 3 ou pouvoir nager le crawl sur une distance de 5 m, nager 10 m sur le dos et 15 m de façon continue.



Junior 5

Préalables : avoir réussi le niveau Junior 4 ou pouvoir nager le crawl et sur le dos sur 10 m et nager 25 m (1 longueur) de façon continue.



Junior 6

Préalables : avoir réussi le niveau Junior 5 ou pouvoir nager le crawl et le dos crawlé sur 15 m, exécuter le coup de pied fouetté sur le dos sur 5 m et nager 50 m (2 longueurs) de façon continue.



Junior 7

Préalables : avoir réussi le niveau Junior 6 ou pouvoir nager le crawl et le dos crawlé sur 25 m, le dos élémentaire sur 15 m et nager 75 m (3 longueurs) de façon continue.



Junior 8

Préalables : avoir réussi le niveau Junior 7 ou pouvoir nager le crawl et le dos crawlé sur 50 m, le dos élémentaire sur 25 m, exécuter le coup de pied fouetté sur le ventre sur 15 m et nager 150 m (6 longueurs) de façon continue.



Junior 9

Préalables : avoir réussi le niveau Junior 8 ou nager le crawl et le dos crawlé sur 75 m, le dos élémentaire et la brasse sur 25 m et nager 300 m (12 longueurs) de façon continue.



Junior 10

Préalables : avoir réussi le niveau Junior 9 ou nager le crawl et le dos crawlé sur 100 m, le dos élémentaire et la brasse sur 50 m, la marinière sur 15 m et nager 300 m (16 longueurs) de façon continue.

Équivalence : préscolaire vs junior

Loutre et salamandre	Junior 1
Poisson-lune incomplet	Junior 1
Poisson-lune complet	Junior 2
Crocodile incomplet	Junior 2
Crocodile complet	Junior 3
Baleine incomplet	Junior 3
Baleine complet	Junior 4