

# Cheminement des cours de natation PRÉSCOLAIRE

## Activités aquatiques – préscolaire

6 mois à 5 ans (avoir 5 ans et moins le jour du premier cours)



### Étoile de mer – 6 à 12 mois

Ce cours d'initiation à l'eau vise à faire découvrir la flottabilité, le mouvement et l'entrée à l'eau. L'emploi du ballon dorsal est recommandé.

**Préalable:** pouvoir se lever la tête sans aide.

**Exigence:** un parent doit accompagner l'enfant dans l'eau.



### Canard – 12 à 24 mois

Ce cours permet à l'enfant de gagner en assurance en prenant part aux chansons, aux activités aquatiques et aux jeux proposés. L'emploi du ballon dorsal est recommandé.

**Exigence:** un parent doit accompagner l'enfant dans l'eau.



### Tortue de mer – 24 à 36 mois

Ce cours vise à faire acquérir une plus grande autonomie chez l'enfant. Il développe son habileté pour glisser et flotter. Il se familiarise avec l'eau en faisant des entrées sécuritaires. L'emploi du ballon dorsal est recommandé.

**Exigence:** un parent doit accompagner l'enfant dans l'eau.



### Loutre mer – 3 à 5 ans

Ce cours de transition permet à l'enfant, qui est confié graduellement aux bons soins du moniteur, de perfectionner sa capacité à flotter et à glisser. Il apprend à nager seul sur 1 m.

**Exigence:** un parent doit accompagner l'enfant dans l'eau jusqu'à ce que le moniteur lui indique que ce n'est plus nécessaire.



### Salamandre – 3 à 5 ans

**Préalables:** être à l'aise dans l'eau peu profonde sans la présence d'un parent, flotter avec une aide et immerger le visage pendant trois secondes. Nager sans aide sur une distance de 1 m.

**Exigence:** l'enfant doit avoir au moins 3 ans au premier cours.



### Poisson-lune – 3 à 5 ans

**Préalables:** avoir réussi le niveau Salamandre ou pouvoir flotter sur le ventre et sur le dos sans aide et nager sur une distance de 2 m.



### Crocodile – 3 à 5 ans

**Préalables:** avoir réussi le niveau Poisson-lune ou être capable de sauter en eau peu profonde, flotter et glisser sur le ventre et sur le dos sans aide, se maintenir à la surface 5 secondes et nager 5 m de façon continue.



### Baleine – 3 à 5 ans

**Préalables:** avoir réussi le niveau Crocodile ou être en mesure de se déplacer en eau profonde, flotter et glisser sur le ventre, sur le dos et sur le côté sans aide et nager 10 m 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