

Niveaux de natation

Conditions requises



Cours Parent-enfant

Activités d'immersions et de découvertes de l'environnement aquatique.

Parent-enfant 1

- Âge : 4 à 12 mois
- Présence d'un accompagnateur obligatoire
- Matériel requis : couche aquatique

Parent-enfant 2

- Âge : 12 à 24 mois
- Présence d'un accompagnateur obligatoire
- Matériel requis : couche aquatique

Parent-enfant 3

- Âge : 2 à 3 ans
- Présence d'un accompagnateur obligatoire
- Matériel (si requis) : couche aquatique



Cours Préscolaires

Activités de développement de l'aisance dans l'eau et des habiletés de base de la natation.

Préscolaire 1 avec accompagnateur

- Âge : 3 à 5 ans et 11 mois
- Présence d'un accompagnateur requise lors des premières semaines
- Objectif : Favoriser l'autonomie de l'enfant au sein du groupe
- Matériel requis : aucun

Préscolaire 2

- Âge : 3 à 5 ans et 11 mois
- Prérequis : Réussite du niveau Préscolaire 1
- Objectifs :
 - Flottaison avec VFI
 - Glissement avec VFI
 - Immersion de la tête
 - Respiration sous l'eau
 - Saut en partie peu profonde
- Matériel requis : aucun

Préscolaire 3

- Âge : 3 à 5 ans et 11 mois
- Prérequis : Réussite du niveau Préscolaire 2
- Objectifs :
 - Flottaison (5 secondes)
 - Glissement (3 mètres)
 - Battement des jambes (5 mètres)
 - Immersion de la tête
 - Respiration sous l'eau (5 fois)
 - Saut en partie profonde avec VFI
- Matériel requis : aucun

Préscolaire 4

- Âge : 3 à 5 ans et 11 mois
- Prérequis : Réussite du niveau Préscolaire 3
- Objectifs :
 - Glissement latéral (3 mètres)
 - Battement des jambes (7 mètres)
 - Crawl avec VFI (5 mètres)
 - Nage sur place avec VFI (10 secondes)
 - Saut en partie profonde
- Matériel requis : aucun

Préscolaire 5

- Âge : 3 à 5 ans et 11 mois
- Prérequis : Réussite du niveau Préscolaire 4
- Objectifs :
 - Battement des jambes à la brasse avec VFI
 - Crawl et dos crawlé (5 mètres)
 - Entraînement par intervalles : 4 x 5 mètres
 - Nage sur place (10 secondes)
 - Entrée à l'eau par roulade avant
- Matériel requis : aucun

Cours Nageurs

Activités de développement des techniques de nage et des habiletés motrices.

Nageur 1

- Âge : 6 à 10 ans | 11 à 15 ans (Ados)
- Objectifs :
 - Flottaison (5 s)
 - Glissement (3 m)
 - Battements de jambes (5 m)
 - Immersion complète sous l'eau (5 s)
 - Expiration sous l'eau (5 fois)
 - Nage du crawl avec VFI (5 m)
 - Saut en partie profonde avec VFI

Nageur 2

- Âge : 6 à 10 ans | 11 à 15 ans (Ados)
- Prérequis : Réussite de Nageur 1
- Objectifs :
 - Battement de jambes (10 m)
 - Nage du crawl et du dos crawlé (10 m)
 - Battements de jambes à la brasse (verticale)
 - Nage sur place (15 s)
 - Saut et roulade latérale en partie profonde

Nageur 3

- Âge : 6 à 15 ans
- Prérequis : Réussite de Nageur 2
- Objectifs :
 - Entraînement par intervalles : 4 x 15 m de battement de jambes
 - Nage du crawl et du dos crawlé (15 m)
 - Coup de pied rotatif simultané sur le dos (10 m)
 - Nage sur place (30 s)
 - Plongeon agenouillé et roulade avant en partie profonde

Nageur 4

- Âge : 6 à 15 ans
- Prérequis : Réussite de Nageur 3
- Objectifs :
 - Entraînement par intervalles : 4 x 5 m de crawl ou de dos crawlé
 - Nage du crawl et du dos crawlé (25 m)
 - Battements de jambes et mouvements de bras à la brasse (15 m)
 - Nage sur place (1 min)
 - Plongeon en partie profonde
 - Norme canadienne de Nager pour survivre*

* Similaire aux exigences du test aquatique du camp d'été (distance de nage plus longue)

Nageur 5

- Âge : 6 à 15 ans
- Prérequis : Réussite de Nageur 4
- Objectifs :
 - Entraînement par intervalles : 4 x 50 m de crawl ou de dos crawlé
 - Nage du crawl et du dos crawlé (50 m)
 - Nage de la brasse (25 m)
 - Sprint au crawl et au dos crawlé (25 m)
 - Sauter et nager sur place (2 min)
 - Nage sur place avec coup de pied rotatif alternatif (30 s)
 - Plongeon à fleur d'eau et saut groupé en partie profonde

Nageur 6

- Âge : 6 à 15 ans
- Prérequis : Réussite de Nageur 5
- Objectifs :
 - Effectuer un entraînement de 300 m
 - Entraînement par intervalles : 4 x 25 m de brasse
 - Nage du crawl et du dos crawlé (100 m)
 - Nage de la brasse (20 m)
 - Sprint à la brasse (25 m)
 - Nage sous l'eau (10 m)
 - Nage sur place avec coup de pied rotatif alternatif sans les mains (45 s)
 - Saut d'arrêt et saut compact en partie profonde

Forme physique (pour ados)

- Âge : 10 à 17 ans
- Objectif :
 - Améliorer sa forme physique selon les principes de l'entraînement

Et/ou si intérêt vers le sauvetage

Jeune sauveteur initié

- Âge : 8 à 15 ans
- Objectif :
 - Développer les techniques de nage et acquérir des habiletés de sauvetage et de premiers soins

Cours Jeunes sauveteurs

Activités de développement des techniques de nage et d'acquisition des habiletés en sauvetage et premiers soins.

Jeune sauveteur initié

- Âge : 8 à 15 ans
- Objectifs :
 - Habiletés aquatiques :
 - Nager le crawl, la brasse et le dos crawlé (50 m)
 - Entraînement de 350 m
 - Nager 100 m en 3 min ou moins
 - Crawl ou brasse tête haute (25 m)
 - Transporter un objet de 2,3 kg sur 15 m
 - Premiers soins :
 - Examen primaire, contrôle d'une hémorragie externe et communication avec les services préhospitaliers d'urgence
 - Reconnaissance et sauvetage :
 - Balayage visuel, intervention auprès d'un nageur fatigué ou d'un non-nageur, lancer une aide flottante

Jeune sauveteur averti

- Âge : 8 à 15 ans
- Objectifs :
 - Habiletés aquatiques :
 - Nager le crawl, la brasse et le dos crawlé (75 m)
 - Nager 200 m en 6 min ou moins
 - Capacité à sortir une victime
 - Transporter un objet de 2,3 kg sur 1 min
 - Premiers soins :
 - Victime inconsciente
 - Victime en état de choc
 - Victime ayant les voies respiratoires obstruées
 - Reconnaissance et sauvetage :
 - Victimes (nageur fatigué, non-nageur et inconsciente)
 - Sauvetage sans contact

Jeune sauveteur expert

- Âge : 8 à 15 ans
- Objectifs :
 - Habiletés aquatiques :
 - Nager le crawl, la brasse et le dos crawlé (100 m)
 - Entraînement de 600 m
 - Nager 300 m en 9 min ou moins
 - Transporter un objet de 4,5 kg sur 25 m
 - Premiers soins :
 - Victime ayant une fracture ou une blessure à une articulation
 - Victime en détresse respiratoire
 - Reconnaissance et sauvetage :
 - Repérer un objet dans l'eau
 - Sauvetage d'un nageur fatigué ou d'un non-nageur

Étoile de bronze

- Âge : 10 à 15 ans
- Objectifs :
 - Développer les compétences en natation, les habiletés de sauvetage et la forme physique.
 - Préparer les candidats en vue d'obtenir la Médaille de bronze

OU
à partir de 13 ans,
passer directement
aux cours de formations
menant au brevet de
Surveillant sauveteur
et/ou Moniteur de natation.

(Référer au tableau de formation).

Cours Adultes

Activités d'acquisition d'une aisance dans l'eau et d'amélioration des styles de nage.

Adulte 1

- Âge : 16 ans et plus
- Prérequis : Être de niveau débutant
- Objectifs :
 - Flottaison
 - Glissements (3 à 5 m)
 - Battements de jambes (10 à 15 m)
 - Nage du crawl et du dos crawlé (10 à 15 m)
 - Immersion sous l'eau (5 à 10 s)
 - Expiration sous l'eau (5 à 10 fois)
 - Nage sur place avec VFI (30 s)
 - Saut en eau profonde
 - Entraînement par intervalles : 4 x 9 à 12 m de battements de jambes

Adulte 2

- Âge : 16 ans et plus
- Prérequis : Réussite du niveau Adulte 1 ou être en mesure de nager sur le ventre et sur le dos sur 10 à 15 m en partie peu profonde
- Objectifs :
 - Battements de jambes à la brasse (10 à 15 m)
 - Mouvements de bras à la brasse (10 à 15 m)
 - Nage du crawl et du dos crawlé (25 à 50 m)
 - Nage sous l'eau (5 à 10 m)
 - Nage sur place (1 à 2 min)
 - Plongeon et saut groupé en eau profonde
 - Entraînement par intervalles : 4 x 25 m au crawl ou au dos crawl

Adulte 3

- Âge : 16 ans et plus
- Prérequis : Réussite du niveau Adulte 2 ou être en mesure de nager le crawl et le dos crawlé sur 25 m et de nager en partie profonde
- Objectifs :
 - Nage de la brasse (25 à 50 m)
 - Nage du crawl et du dos crawlé (50 à 100 m)
 - Nage du crawl d'approche (10 à 15 m)
 - Nage sur place sans les mains (30 à 60 s)
 - Plongeon à fleur d'eau, saut d'arrêt et saut compact en eau profonde
 - Entraînement de 300 m
 - Entraînement par intervalles : 4 x 50 m au crawl, au dos crawlé ou à la brasse

Forme physique

- Âge : 18 ans et plus
- Prérequis : Être apte à nager le crawl, le dos crawlé et la brasse sur 50 m et en partie profonde
- Objectifs :
 - Améliorer sa forme physique selon les principes de l'entraînement :
 - Chronométrer son temps
 - Connaître et effectuer les étirements spécifiques aux nageurs
 - Effectuer un entraînement par intervalles
 - Effectuer un entraînement de nage de 300 m
 - Défi d'endurance
 - Sprint sur un minimum de 2 x 25 m
- Matériel conseillé : Lunettes de natation

