

# COMMENT CHOISIR LE BON COURS DE NATATION ?

Programme préscolaire – De 6 mois à 5 ans

## ÉTOILE DE MER



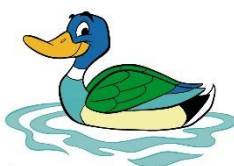
6 à 12  
mois

Avec la participation des  
parents.

La progression se fait en  
fonction de l'âge.

25 min.

## CANARD



12 à 24  
mois

Avec la participation des  
parents.

La progression se fait en  
fonction de l'âge.

25 min.



## TORTUE DE MER



24 à 36  
mois

Avec la  
participation  
des parents

La progression  
se fait en  
fonction de  
l'âge.

25 min.

## LOUTRE DE MER



3 à 5  
ans

Porte d'entrée pour  
les enfants de 3 à 5  
ans qui n'ont  
jamais suivis de  
cours.

Les parents sont  
présents dans l'eau

40 min.

## SALAMANDRE



3 à 5 ans  
**ET**  
LOUTRE DE  
MER  
complété

Avec la  
participation  
des parents

Partie peu  
profonde

40 min.

## POISSON-LUNE



3 à 5 ans  
**ET**  
SALAMANDRE  
complété

Avec la  
participation  
des parents

Partie peu  
profonde

40 min.

## CROCODILE



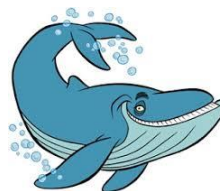
3 à 5 ans  
**ET**  
POISSON-  
LUNE  
complété

Avec la  
participation  
des parents

Partie peu  
profonde

40 min.

## BALEINE



3 à 5 ans  
**ET**  
CROCODILE  
complété

Avec la  
participation  
des parents

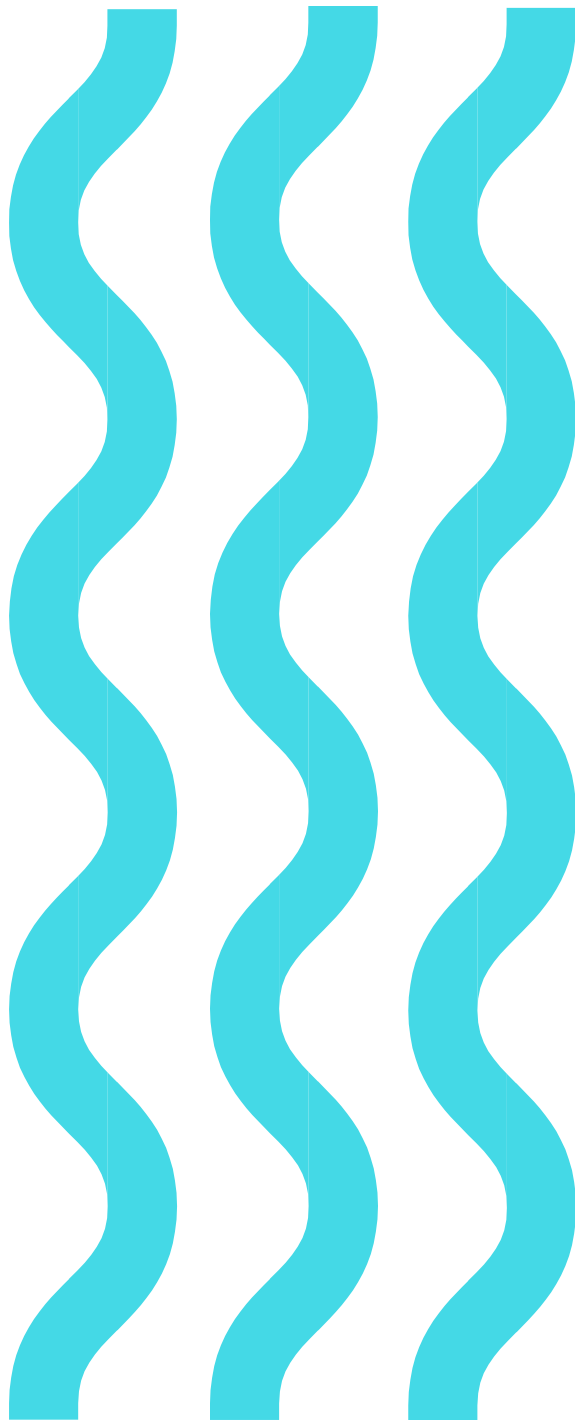
Partie peu  
profonde

40 min.

# COMMENT CHOISIR LE BON COURS DE NATATION ?

## Programme junior – De 6 à 12 ans

Durée des cours – Niveau Junior : 55 minutes



Croix-Rouge  
canadienne

Niveau	Ce que je sais faire...
<b>Junior</b> <b>1</b>	Porte d'entrée pour TOUS les enfants de 6 à 12 ans qui n'ont jamais suivi de cours de natation. <b>Avec la participation des parents dans l'eau</b>
<b>Junior</b> <b>2</b>	Nager 5 mètres en continue <b>OU</b> crocodile complété <b>Avec la participation des parents dans l'eau</b>
<b>Junior</b> <b>3</b>	<b>Endurance :</b> Nager 10 mètres en continue <b>OU</b> baleine complété <b>Avec la participation des parents dans l'eau</b>
<b>Junior</b> <b>4</b>	<b>Endurance :</b> Nager 15 mètres en continue
<b>Junior</b> <b>5</b>	<b>Endurance :</b> Nager 25 mètres en continue <b>Techniques :</b> Nager 10 mètres au crawl Nager 15 mètres sur le dos avec rotation des épaules
<b>Junior</b> <b>6</b>	<b>Endurance :</b> Nager 50 mètres en continue <b>Techniques :</b> Nager 15 mètres au crawl Nager 15 mètres au dos crawlé
<b>Junior</b> <b>7</b>	<b>Endurance :</b> Nager 75 mètres en continue <b>Techniques :</b> Nager 25 mètres au crawl Nager 25 mètres au dos crawlé
<b>Junior</b> <b>8</b>	<b>Endurance :</b> Nager 150 mètres en continue <b>Techniques :</b> Nager 50 mètres au crawl Nager 50 mètres au dos crawlé
<b>Junior</b> <b>9</b>	<b>Endurance :</b> Nager 300 mètres en continue <b>Techniques :</b> Nager 75 mètres au crawl Nager 75 mètres au dos crawlé Nager 15 mètres à la brasse
<b>Junior</b> <b>10</b>	<b>Endurance :</b> Nager 400 mètres en continue <b>Techniques :</b> Nager 100 mètres au crawl Nager 100 mètres au dos crawlé Nager 25 mètres à la brasse

# COMMENT CHOISIR LE BON COURS DE NATATION ?

Ados 13 à 17 ans

Adultes 18 ans et +

Durée des cours – 50 minutes



Niveau	Descriptif
<b>Essentiel (débutant)</b> <b>Ados</b>	<p>Tu veux apprendre à nager sans stress ? Ados Essentiel (Débutant), c'est fait pour toi. Un programme qui s'ajuste à tes besoins et à ton niveau dans une atmosphère détendue et amicale.</p> <p><b>Ado essentiel (débutant)</b> : une introduction à la natation qui se concentre sur la nage sur le ventre et sur le dos.</p> <p>Offert pour les jeunes de 13 à 17 ans. Tu auras du plaisir tout en améliorant ta forme physique et tes techniques de nage. On t'attend !</p>
<b>Style de nage</b> <b>Ados</b>	<p>Tu veux améliorer tes styles de nage ? Natation <b>ados style de nage</b>, c'est fait pour toi. Un programme qui s'ajuste à tes besoins et à ton niveau dans une atmosphère détendue et amicale.</p> <p><b>Ado Style de nage</b> : axé sur le perfectionnement du crawl et du dos crawlé, l'acquisition de l'aisance en eau profonde et l'amélioration de la distance parcourue à la nage. Le cours peut t'amener à poursuivre tes formations de sauveteur.</p> <p>Offert pour les jeunes de 13 à 17 ans. Tu auras du plaisir tout en améliorant ta forme physique et tes techniques de nage. On t'attend !</p>
<b>Natation essentiel (débutant)</b> <b>Adultes</b>	<p>Destiné aux adultes qui n'ont jamais appris à nager. Le cours <b>Natation essentiel (débutant)</b> permet de combattre la peur de l'eau et d'apprendre les bases de la natation telle que techniques de flottaison de base, la nage sur le ventre et la nage sur le dos.</p>
<b>Natation essentiel (intermédiaire)</b> <b>Adultes</b>	<p>Le cours de <b>natation essentiel (intermédiaire)</b> s'adresse aux adultes désirant perfectionner leurs habiletés à la nage. Le cours est axé sur le perfectionnement du crawl et du dos crawlé sur 25m, l'acquisition de l'aisance en eau profonde et l'amélioration de la distance parcourue à la nage.</p>

## COMMENT CHOISIR LE BON COURS DE NATATION ?

### Formations avancées

#### Tu veux devenir sauveteur ?

Voici les étapes à suivre :

<b>1. Médaille de bronze</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Être âgé d'au moins 13 ans à l'examen final ou détenir le brevet Étoile de bronze</li><li>• Démontrer les habiletés et connaissances de Junior 10 de la Croix-Rouge canadienne</li></ul>
<b>2. Croix de bronze</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Détenir le brevet Médaille de bronze</li></ul>
<b>3. Premiers soins – Général/DEA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Être âgé de 15 ans</li></ul>
<b>4. Sauveteur national</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Être âgé d'au moins 15 ans à l'examen final</li><li>• Détenir le brevet Croix de bronze</li><li>• Détenir le brevet Premiers soins – Général/DEA</li></ul>

#### Tu veux être sauveteur, mais tu n'as pas encore l'âge requis ?

En attendant tu peux aussi t'inscrire au cours de :

<b>Jeunes sauveteurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Être capable de nager sans aide flottante</li><li>• Être âgé de 8 à 12 ans</li></ul>
<b>Étoile de bronze</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Être capable de nager 100 mètres</li><li>• Être âgé de 11 ans ou plus</li></ul>

#### Tu veux te perfectionner ou te requalifier ?

Voici les cours que nous offrons :

<b>Moniteur en sécurité aquatique</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Être âgé d'au moins 15 ans le dernier jour du volet MSA</li><li>• Démontrer les habiletés et connaissances de Junior 10 de la Croix-Rouge canadienne</li><li>• Détenir le brevet Croix de bronze</li></ul>
<b>Moniteur en sauvetage</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Être âgé d'au moins 16 ans</li><li>• Détenir un brevet Croix de bronze</li></ul>
<b>Requalifications MS, MSA et SN</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Détenir un brevet valide de la requalification visée</li></ul>

