

# 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.

Avec la  
participation des  
parents.

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



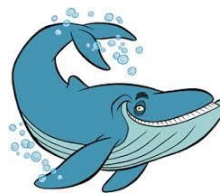
3 à 5 ans  
**ET**  
POISSON-  
LUNE  
complété

Avec la  
participation  
des parents

Partie  
profonde

40 min.

## BALEINE



3 à 5 ans  
**ET**  
CROCODILE  
complété

Avec la  
participation  
des parents

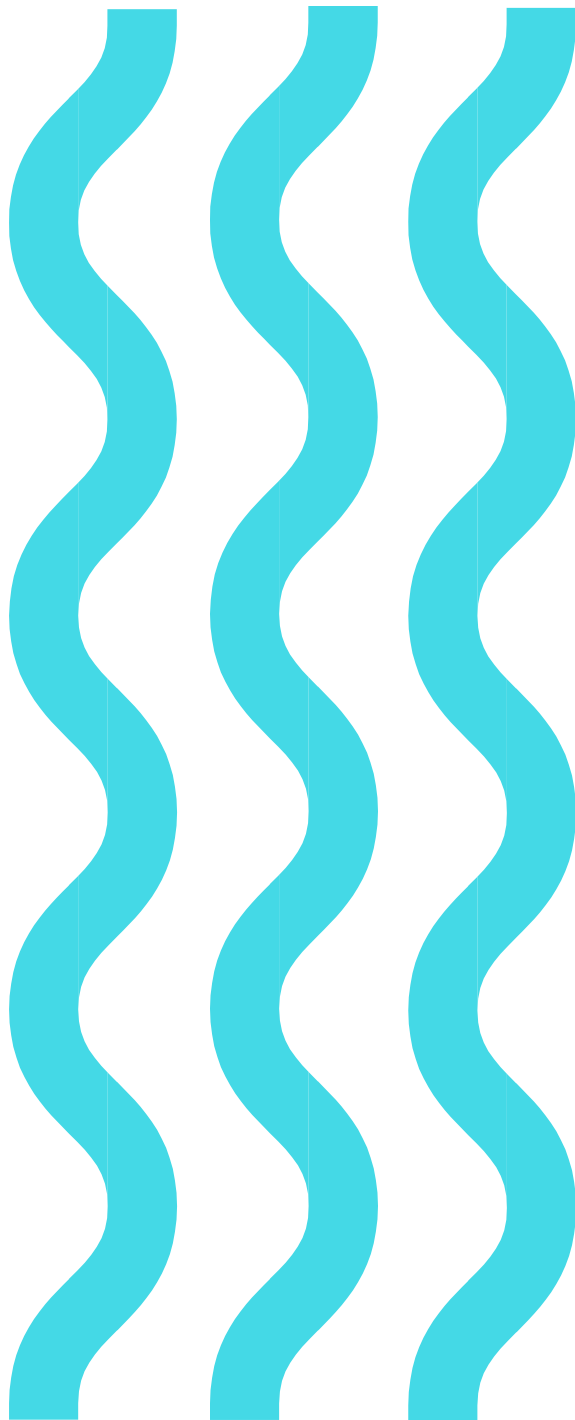
Partie  
profonde

40 min.

# COMMENT CHOISIR LE BON COURS DE NATATION ?

## Programme junior – De 6 à 12 ans

Durée des cours – Niveau Junior : 55 minutes



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. *Participation obligatoire d'un parent dans l'eau à chacun des cours.
<b>Junior</b> <b>2</b>	Nager 5 mètres en continue <b>OU</b> crocodile complété *Participation obligatoire d'un parent dans l'eau à chacun des cours.
<b>Junior</b> <b>3</b>	<b>Endurance :</b> Nager 10 mètres en continue <b>OU</b> baleine complété *Participation obligatoire d'un parent dans l'eau à chacun des cours.
<b>Junior</b> <b>4</b>	<b>Endurance :</b> Nager 15 mètres en continue *Participation obligatoire d'un parent dans l'eau à chacun des cours.
<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 et 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 et 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 et 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 et 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 et au dos crawlé Nager 25 mètres à la brasse

## 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>	190,00\$
<b>2. Croix de bronze</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Détenir le brevet Médaille de bronze</li></ul>	165,00\$
<b>3. Premiers soins – Général/DEA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Être âgé de 15 ans</li></ul>	120,00\$
<b>4. Sauveteur national</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Être âgé d'au moins 16 ans à l'examen final</li><li>Détenir le brevet Croix de bronze</li><li>Détenir le brevet Premiers soins – Général/DEA</li></ul>	280,00

#### 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>	81,00\$
<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>	70,00\$

#### 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>	280,00\$
<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>	260,00\$
<b>Requalifications MS, MSA et SN</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Détenir un brevet valide de la requalification visée</li></ul>	100,00\$

