

SI VOTRE ENFANT...	PARTICIPAIT À NATATION CROIX-ROUGE :	S'INSCRIT AVEC LA SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE :
est âgé de 5 à 12 ans et il débute la natation...	Natation junior Niveau 1	Nageur 1
peut sauter seul dans l'eau à hauteur de la poitrine, et en eau profonde en portant un gilet de sauvetage; ouvrir les yeux dans l'eau, retenir son souffle et expirer dans l'eau, flotter, battre des jambes, faire un glissement sur le ventre et sur le dos...	Natation junior Niveau 2	Nageur 2
peut sauter en eau profonde et il peut effectuer une roulade latérale en portant un gilet de sauvetage; se maintenir à la surface pendant 15 s; effectuer un coup de pied fouetté en position verticale; nager 10 m sur le ventre et sur le dos...	Natation junior Niveau 3	Nageur 3
peut nager sur place pendant 30 s; effectuer des plongeurs à genoux et des culbutes avant; nager 10 m avec un coup de pied fouetté sur le dos; nager 15 m au crawl et au dos crawlé...	Natation junior Niveau 4	Nageur 4
peut réussir la Norme canadienne de Nager pour survivre : Rouler en eau profonde / Nager sur place (1 min) / Nager (50 m); plonger; nager sous l'eau; nager sur 15 m avec un coup de pied fouetté sur le ventre; effectuer les bras de la brasse avec la respiration; nager sur crawl et le dos crawlé sur 25 m...	Natation junior Niveau 5	Nageur 5
peut effectuer des plongeurs à fleur d'eau et des boulets de canon; effectuer un coup de pied rotatif et un coup de pied en ciseaux; nager sur 50 m au crawl et au dos crawlé; nager la brasse sur 25 m; sprinter sur 25 m; effectuer un entraînement par intervalles de 4 x 50 m...	Natation junior Niveau 6	Nageur 6
peut effectuer des sauts d'arrêt et des sauts compacts; se maintenir à la surface avec les jambes seulement pendant 45 s; sprinter sur 25 m à la brasse; nager sur 100 m au crawl et au dos crawlé; effectuer un entraînement par intervalles de 300 m...	Natation junior Niveau 7	Jeune Sauveteur Initié (7)
a préférablement terminé avec succès le niveau Nageur 7 / Jeune Sauveteur Initié.	Natation junior Niveau 8	Jeune Sauveteur Averti (8)
a préférablement terminé avec succès le niveau Nageur 8 / Jeune Sauveteur Averti	Natation junior Niveau 9	Jeune Sauveteur Expert (9)
a préférablement terminé avec succès le niveau Nageur 9 / Jeune Sauveteur Expert	Natation junior Niveau 10	Étoile de bronze (10)

SI VOTRE ENFANT...	PARTICIPAIT À NATATION CROIX-ROUGE :	S'INSCRIT AVEC LA SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE :
est âgé de 4 à 12 mois et qu'il est prêt à apprendre à avoir du plaisir dans l'eau avec un parent...	Étoile de mer	Parent et enfant 1
est âgé de 12 à 24 mois et qu'il est prêt à apprendre à avoir du plaisir dans l'eau avec un parent...	Canard	Parent et enfant 2
est âgé de 2 à 3 ans et qu'il est prêt à apprendre à avoir du plaisir dans l'eau avec un parent...	Tortue de mer	Parent et enfant 3
est âgé de 3 à 5 ans et qu'il commence à ne pas être accompagné par un parent... s'il est âgé d'au moins 5 ans...	Loutre de mer	Préscolaire 1 Nageur 1
peut entrer et sortir de l'eau et sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine avec de l'aide; flotter et glisser sur le ventre et sur le dos; faire des bulles et se mouiller le visage... s'il est âgé d'au moins 5 ans...	Salamandre	Préscolaire 2 Nageur 1
peut sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine; s'immerger et expirer sous l'eau; flotter sur le ventre et sur le dos avec de l'aide pendant 3 s... s'il est âgé d'au moins 5 ans...	Poisson-lune	Préscolaire 3 Nageur 1
peut sauter en eau profonde en portant un gilet de sauvetage; récupérer des objets au fond de l'eau; retenir son souffle sous l'eau; flotter, glisser et battre des jambes sur le ventre et sur le dos... s'il est âgé d'au moins 5 ans...	Crocodile	Préscolaire 4 Nageur 1
peut sauter seul en eau profonde; nager au crawl sur 5 m en portant un gilet de sauvetage; effectuer un battement de jambes alternatif sur le ventre, sur le dos et sur le côté... s'il est âgé d'au moins 5 ans...	Baleine	Préscolaire 5 Nageur 2

L'équipement obligatoire pour le programme Nager pour la vie comprend des gilets de sauvetage ou des VFI de tailles variées. D'autres pièces d'équipement qui servent à l'apprentissage de la natation, comme des planches de natation, des bouées de traction et des jouets, pourront élargir la portée du programme afin de rendre la formation efficace et intéressante.

PROGRAMMATION

AVANT DE CHOISIR UN COURS DE NATATION, VEUILLEZ CONSULTER LES LIGNES DIRECTRICES CONCERNANT L'INSCRIPTION QUI SONT SITUÉES CI-DESSOUS.