

COURS AVEC PARENT



ÉTOILE DE MER (3 à 18 mois et se tenir la tête droite)

Les bébés et les personnes responsables apprivoisent l'eau; apprennent la flottabilité et le déplacement sur le ventre, sur le dos et en position verticale, ainsi que les entrées et sorties en eau peu profonde.



CANARD (18 à 36 mois)

Les bébés et les personnes responsables apprennent la respiration rythmée; le déplacement vers l'avant et vers l'arrière avec aide; la flottaison sur le ventre, sur le dos et le retournement, ainsi que les

entrées et sorties en eau peu profonde.



TORTUE DE MER (3 à 4 ans)

Les enfants et les personnes responsables apprennent l'immersion; la flottaison et les glissements sur le ventre et sur le dos; le saut dans l'eau à la hauteur de la poitrine avec aide; le battement de jambes sur le ventre, ainsi que la nage sur le ventre.

COURS SANS PARENT



LOUTRE DE MER (3 à 5 ans)

Les enfants apprennent les flottaisons et les glissements sur le ventre et sur le dos, ainsi que le battement de jambes sur le ventre avec un objet flottant. À la fin du niveau, les enfants seront en mesure de nager sur une distance d'un mètre.



SALAMANDRE (3 à 5 ans)

Les enfants améliorent la flottaison sur le ventre et sur le dos, ainsi que le saut dans l'eau à la hauteur de la poitrine sans aide. Le battement de jambes est ajouté aux glissements sur le ventre et sur le dos. À la fin du niveau, les enfants seront en mesure de nager sur une distance de 2 mètres.



POISSON-LUNE (4 ans et +)

Les enfants travaillent le battement de jambes et peuvent exécuter les glissements sur le ventre et sur le dos; les entrées en eau profonde en toute sécurité; la flottaison en eau profonde, ainsi que la nage avec un gilet de sauvetage. Ils nageront sur une distance de 5 mètres de façon continue.



CROCODILE (5 ans et +)

Les enfants améliorent les glissements sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes; la nage sur le ventre et sur le dos; le saut en eau profonde, ainsi que la nage avec un gilet de sauvetage en eau profonde. Ils nageront sur une distance de 10 mètres de façon continue.



BALEINE (5 ans et +)

Les enfants augmentent la distance des glissements sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes, ainsi que celle de la nage sur le ventre et sur le dos. Ils apprennent le plongeon, départ en position assise. Ils nageront sur une distance de 15 mètres de façon continue.