

Activités aquatiques

INSCRIPTION

Session 1 : voir page 13

Session 2

8
JUILLET

RÉSIDENTS

Du 8 juillet, à compter de 9 h, jusqu'au 17 juillet
Avoir une Carte Citoyen valide

15
JUILLET

TOUS

Du 15 juillet, à compter de 9 h, jusqu'au 17 juillet

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

- Tous les cours et les activités ont lieu à la piscine de Lorraine (parc Albert-Clément).
- En cas de pluie abondante ou d'orage, les activités aquatiques sont annulées et non reportées.
- Pour le 1^{er} cours, veuillez arriver 10 minutes avant le début de l'activité.
- La douche savonneuse est obligatoire avant la baignade.
- Le maillot de bain est obligatoire pour se baigner. Tout autre vêtement doit être approuvé par les sauveteurs avant la baignade.
- Seules les couches spécialement conçues pour la baignade sont acceptées.
- Le casque de bain est fortement recommandé. Toute personne ayant les cheveux longs doit les attacher.
- Pour les cours de natation, une preuve du dernier niveau réussi pourrait être exigée lors de l'inscription. Le niveau de l'enfant sera évalué au 1^{er} cours.

Inscription possible jusqu'au

18 juillet pour tous les cours qui auront atteint leur minimum de participants au 17 juillet.

CROIX-ROUGE NATATION PRÉSCOLAIRE

Plus de détails aux pages 23 à 25

NIVEAU	ÂGE	TARIF	DATE	JOUR/HEURE	GROUPE
ÉTOILE DE MER	De 4 à 36 mois Avec la participation des parents	36 \$	Du 24 juin au 18 juillet (session 1)	Lundi et mercredi de 11 h à 11 h 30	Gr. 01
				Mardi et jeudi de 11 h à 11 h 30	Gr. 02
CANARD	Avec la participation des parents	36 \$	Du 22 juillet au 15 août (session 2)	Lundi et mercredi de 11 h à 11 h 30	Gr. 45
				Mardi et jeudi de 11 h à 11 h 30	Gr. 46
TORTUE DE MER	Préalable : Être capable de se tenir la tête droite	36 \$	Du 29 juin au 18 août	Samedi de 10 h 10 à 10 h 40	Gr. 03
				Dimanche de 10 h 10 à 10 h 40	Gr. 04
LOUTRE DE MER	De 3 à 5 ans Avec la participation des parents	36 \$	Du 24 juin au 18 juillet (session 1)	Lundi et mercredi de 11 h à 11 h 30	Gr. 05
				Mardi et jeudi de 11 h à 11 h 30	Gr. 06
	Préalable : Aucun	36 \$	Du 22 juillet au 15 août (session 2)	Lundi et mercredi de 11 h à 11 h 30	Gr. 47
				Mardi et jeudi de 11 h à 11 h 30	Gr. 48
		36 \$	Du 29 juin au 18 août	Samedi de 10 h 10 à 10 h 40	Gr. 07
				Dimanche de 10 h 10 à 10 h 40	Gr. 08
SALAMANDRE	De 3 à 5 ans Préalable : Loutre de mer réussi	36 \$	Du 24 juin au 18 juillet (session 1)	Lundi et mercredi de 10 h 25 à 10 h 55	Gr. 09
				Mardi et jeudi de 11 h à 11 h 30	Gr. 10
		36 \$	Du 22 juillet au 15 août (session 2)	Lundi et mercredi de 10 h 25 à 10 h 55	Gr. 49
				Mardi et jeudi de 11 h à 11 h 30	Gr. 50
		36 \$	Du 29 juin au 18 août	Samedi de 9 h 35 à 10 h 05	Gr. 11
				Dimanche de 9 h 35 à 10 h 05	Gr. 12

NIVEAU	ÂGE	TARIF	DATE	JOUR/HEURE	GROUPE
POISSON-LUNE	De 3 à 6 ans Préalable : Salamandre réussi	36 \$	Du 24 juin au 18 juillet (session 1)	Lundi et mercredi de 10 h 25 à 10 h 55	Gr. 13
				Mardi et jeudi de 10 h 25 à 10 h 55	Gr. 14
			Du 22 juillet au 15 août (session 2)	Lundi et mercredi de 10 h 25 à 10 h 55	Gr. 51
				Mardi et jeudi de 10 h 25 à 10 h 55	Gr. 52
			Du 29 juin au 18 août	Samedi de 9 h 35 à 10 h 05	Gr. 15
				Dimanche de 9 h 35 à 10 h 05	Gr. 16
CROCODILE	De 3 à 6 ans Préalable : Poisson-lune réussi	36 \$	Du 24 juin au 18 juillet (session 1)	Lundi et mercredi de 10 h 25 à 10 h 55	Gr. 17
				Mardi et jeudi de 10 h 25 à 10 h 55	Gr. 18
			Du 22 juillet au 15 août (session 2)	Lundi et mercredi de 10 h 25 à 10 h 55	Gr. 53
				Mardi et jeudi de 10 h 25 à 10 h 55	Gr. 54
			Du 29 juin au 18 août	Samedi de 9 h 20 à 9 h 50	Gr. 19
				Dimanche de 9 h 20 à 9 h 50	Gr. 20
BALEINE	De 3 à 6 ans Préalable : Crocodile réussi	36 \$	Du 24 juin au 18 juillet (session 1)	Lundi et mercredi de 10 h 25 à 10 h 55	Gr. 21
				Mardi et jeudi de 10 h 25 à 10 h 55	Gr. 22
			Du 22 juillet au 15 août (session 2)	Lundi et mercredi de 10 h 25 à 10 h 55	Gr. 55
				Mardi et jeudi de 10 h 25 à 10 h 55	Gr. 56
			Du 29 juin au 18 août	Samedi de 8 h 45 à 9 h 15	Gr. 23
				Dimanche de 8 h 45 à 9 h 15	Gr. 24

CROIX-ROUGE NATATION JUNIOR

Plus de détails aux pages 23 à 25

NIVEAU	ÂGE	TARIF	DATE	JOUR/HEURE	GROUPE
JUNIOR 1	De 5 à 12 ans Préalable : Aucun	43 \$	Du 24 juin au 18 juillet (session 1)	Lundi et mercredi de 9 h 35 à 10 h 20	Gr. 25
				Mardi et jeudi de 9 h 35 à 10 h 20	Gr. 26
			Du 22 juillet au 15 août (session 2)	Lundi et mercredi de 9 h 35 à 10 h 20	Gr. 57
				Mardi et jeudi de 9 h 35 à 10 h 20	Gr. 58
			Du 29 juin au 18 août	Dimanche de 8 h 45 à 9 h 30	Gr. 27
JUNIOR 2	De 5 à 12 ans Préalable : Junior 1 ou Poisson-lune réussi	43 \$	Du 24 juin au 18 juillet (session 1)	Lundi et mercredi de 9 h 35 à 10 h 20	Gr. 28
				Mardi et jeudi de 9 h 35 à 10 h 20	Gr. 29
			Du 22 juillet au 15 août (session 2)	Lundi et mercredi de 9 h 35 à 10 h 20	Gr. 59
				Mardi et jeudi de 9 h 35 à 10 h 20	Gr. 60
			Du 29 juin au 18 août	Dimanche de 8 h 45 à 9 h 30	Gr. 30

Activités aquatiques

NIVEAU	ÂGE	TARIF	DATE	JOUR/HEURE	GROUPE
JUNIOR 3	De 6 à 12 ans Préalable : Junior 2 ou Crocodile réussi	43 \$	Du 24 juin au 18 juillet (session 1)	Lundi et mercredi de 9 h 35 à 10 h 20	Gr. 31
				Mardi et jeudi de 9 h 35 à 10 h 20	Gr. 32
			Du 22 juillet au 15 août (session 2)	Lundi et mercredi de 9 h 35 à 10 h 20	Gr. 61
				Mardi et jeudi de 9 h 35 à 10 h 20	Gr. 62
			Du 29 juin au 18 août	Samedi de 8 h 45 à 9 h 30	Gr. 33
JUNIOR 4	De 6 à 12 ans Préalable : Junior 3 ou Baleine réussi	43 \$	Du 24 juin au 18 juillet (session 1)	Lundi et mercredi de 9 h 35 à 10 h 20	Gr. 34
				Mardi et jeudi de 9 h 35 à 10 h 20	Gr. 35
			Du 22 juillet au 15 août (session 2)	Lundi et mercredi de 9 h 35 à 10 h 20	Gr. 63
				Mardi et jeudi de 9 h 35 à 10 h 20	Gr. 64
			Du 29 juin au 18 août	Samedi de 8 h 45 à 9 h 30	Gr. 36
JUNIOR 5	De 7 à 12 ans Préalable : Junior 4 réussi	46 \$	Du 24 juin au 18 juillet (session 1)	Lundi et mercredi de 8 h 30 à 9 h 30	Gr. 37
				Mardi et jeudi de 8 h 30 à 9 h 30	Gr. 38
			Du 22 juillet au 15 août (session 2)	Lundi et mercredi de 8 h 30 à 9 h 30	Gr. 65
				Mardi et jeudi de 8 h 30 à 9 h 30	Gr. 66
JUNIOR 6	De 7 à 12 ans Préalable : Junior 5 réussi	46 \$	Du 24 juin au 18 juillet (session 1)	Lundi et mercredi de 8 h 30 à 9 h 30	Gr. 39
				Mardi et jeudi de 8 h 30 à 9 h 30	Gr. 40
			Du 22 juillet au 15 août (session 2)	Lundi et mercredi de 8 h 30 à 9 h 30	Gr. 67
				Mardi et jeudi de 8 h 30 à 9 h 30	Gr. 68
JUNIOR 7 OU 8	De 8 à 12 ans Préalable Junior 7 : Junior 6 réussi Préalable Junior 8 : Junior 7 réussi	46 \$	Du 24 juin au 18 juillet (session 1)	Lundi et mercredi de 8 h 30 à 9 h 30	Gr. 41
				Mardi et jeudi de 8 h 30 à 9 h 30	Gr. 42
			Du 22 juillet au 15 août (session 2)	Lundi et mercredi de 8 h 30 à 9 h 30	Gr. 69
				Mardi et jeudi de 8 h 30 à 9 h 30	Gr. 70
JUNIOR 9 OU 10	De 8 à 12 ans Préalable Junior 9 : Junior 8 réussi Préalable Junior 10 : Junior 9 réussi	46 \$	Du 24 juin au 18 juillet (session 1)	Lundi et mercredi de 8 h 30 à 9 h 30	Gr. 43
				Mardi et jeudi de 8 h 30 à 9 h 30	Gr. 44
			Du 22 juillet au 15 août (session 2)	Lundi et mercredi de 8 h 30 à 9 h 30	Gr. 71
				Mardi et jeudi de 8 h 30 à 9 h 30	Gr. 72

CROIX-ROUGE NATATION ESSENTIEL ET STYLES DE NAGE

Programme destiné aux adolescents et aux adultes. Si vous êtes un nageur débutant, si vous souhaitez améliorer vos compétences ou si vous voulez simplement essayer quelque chose de nouveau, ce programme de natation en trois volets est pour vous. Le volet Croix-Rouge Natation Essentiel 1 et 2 est un enseignement de la natation, tandis que le volet Croix-Rouge Natation Styles de nage permet d'améliorer les styles de nage.

- **Essentiel 1** : Permet d'acquies une aisance dans l'eau et d'accroître vos compétences en natation. Ce cours est une introduction à la natation et à la nage sur le ventre.
- **Essentiel 2** : Met l'accent sur le perfectionnement du crawl et du dos crawlé, l'aisance en eau profonde et l'augmentation de la distance parcourue à la nage.
- **Style de nage** : Permet de travailler avec le moniteur afin de fixer vos objectifs et vos priorités d'apprentissage, en plus d'améliorer votre maîtrise d'un ou de plusieurs styles de nage, votre endurance de même que la distance et la vitesse de vos nages.

NIVEAU	ÂGE	TARIF	DATE	JOUR/HEURE
ESSENTIEL 1 OU 2	16 ans et plus Préalable Essentiel 1 : Aucun Préalable Essentiel 2 : Nager 10 m	46 \$: 1x/sem 77 \$: 2x/sem	Du 24 juin au 14 août	Lundi de 18 h 30 à 19 h 30
				Mercredi de 18 h 30 à 19 h 30
STYLES DE NAGE	13 ans et plus Préalable : Crawl et dos crawlé sur 15 m, aisance en eau profonde	46 \$: 1x/sem 77 \$: 2x/sem	Du 25 juin au 15 août	Mardi de 10 h 25 à 11 h 25
				Jeudi de 10 h 25 à 11 h 25

ÉQUIPE DE COMPÉTITION SWIMTEAM

Une occasion de vivre l'expérience d'une équipe de compétition à travers une ligue de natation estivale intermunicipale. Au fil des entraînements et des compétitions, les nageurs peuvent expérimenter et perfectionner divers styles de nage (crawl, dos crawlé, brasse et papillon) et se familiariser avec plusieurs techniques de compétition (plongeurs de départ, virages et coulées) dans un environnement stimulant.

- **L'équipe de compétition Swimteam** participe à la ligue de natation estivale intermunicipale du Groupe aquatique Mille-Îles Nord (GAMIN). Entraînements quatre fois par semaine en plus d'une compétition. **Séance d'évaluation obligatoire le lundi 24 juin à 11 h 45**. Les nageurs qui n'auront pas le niveau requis d'autonomie pour faire la compétition seront automatiquement acceptés dans l'équipe Relève.
- **L'équipe Relève** fait de l'entraînement seulement, à raison de trois fois par semaine. Idéal pour les nageurs qui n'ont pas le niveau requis pour faire l'équipe *Swimteam* ou qui souhaitent simplement s'entraîner sans compétition.

NIVEAU	ÂGE	TARIF	DATE	JOUR/HEURE
ÉQUIPE DE COMPÉTITION SWIMTEAM	De 6 à 17 ans Préalable : Nager 25 m en continu	87 \$	Du 24 juin au 16 août	Lundi, mardi, mercredi et vendredi de 11 h 45 à 12 h 45
ÉQUIPE RELÈVE	De 6 à 17 ans Préalable : Nager 15 m en continu	66 \$	Du 24 juin au 16 août	Mardi et mercredi de 11 h 45 à 12 h 45 Vendredi de 10 h 15 à 11 h 15

Activités aquatiques

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE POUR ADULTES

- **Aqua cardio** : Activité en eau peu profonde. Exercices d'aérobic dans l'eau avec musique. Amélioration de l'endurance cardiovasculaire et de la force musculaire.
- **Aqua cardio Senior** : Activité en eau peu profonde qui met l'accent sur les exercices cardiovasculaires et musculaires. Le rythme et les exercices sont conçus pour les aînés.
- **Aquajogging** : Activité en eau profonde avec une ceinture de flottaison (fournie). Entraînement cardiovasculaire avec musique, sans aucun impact pour les articulations. Autant pour les gens de niveau Débutant que de niveau Avancé.

NIVEAU	ÂGE	TARIF	DATE	JOUR/HEURE
AQUA CARDIO	18 ans et plus Préalable : Aucun	36 \$: 1x/sem 67 \$: 2x/sem	Du 24 juin au 14 août	Lundi de 19 h 30 à 20 h 30
				Mercredi de 19 h 30 à 20 h 30
AQUA CARDIO SENIOR	50 ans et plus Préalable : Aucun	36 \$: 1x/sem 67 \$: 2x/sem 98 \$: 3x/sem	Du 25 juin au 16 août	Mardi de 18 h 30 à 19 h 30
				Jeudi de 18 h 30 à 19 h 30
				Vendredi de 8 h 30 à 9 h 30
AQUAJOGGING	18 ans et plus Préalable : Aisance en eau profonde	36 \$: 1x/sem 67 \$: 2x/sem	Du 25 juin au 15 août	Mardi de 19 h 30 à 20 h 30
				Jeudi de 19 h 30 à 20 h 30

PROGRAMME CANADIEN DE SAUVETAGE

Quatre étapes motivantes et stimulantes pour devenir sauveteur. Ce parcours « classique » est simple et reconnu à travers le Canada, parfois même à l'international. Tous les frais d'examen sont inclus.

NIVEAU	ÂGE	TARIF	DATE	JOUR/HEURE
MÉDAILLE DE BRONZE	13 ans et plus à l'examen Préalable : Démontrer des habiletés équivalant au niveau Junior 10	204 \$*	Du 8 au 11 juillet Examen : 12 juillet	Du lundi au vendredi De 9 h à 14 h 30
CROIX DE BRONZE	13 ans et plus Préalable : Médaille de bronze réussi	143 \$*	Du 15 au 18 juillet Examen : 19 juillet	Du lundi au vendredi De 9 h à 14 h 30
PREMIERS SOINS GÉNÉRAL	15 ans et plus. Préalable : Croix de bronze réussi	92 \$*	3 et 4 août À la maison Garth*	Samedi et dimanche De 9 h à 17 h 30
SAUVETEUR NATIONAL	16 ans et plus à l'examen Préalable : Croix de bronze et Premiers soins général réussis	245 \$*	Du 5 au 10 août Examen : 11 août	Du lundi au dimanche De 9 h à 16 h

* Le coût de la formation Médaille de bronze inclut le *Manuel canadien de sauvetage et le masque de poche*.

* Le coût de la formation Premiers soins - Général - inclut le *Manuel canadien de premiers soins*.

* Le coût de la formation Sauveteur national inclut les documents *Alerte : la pratique de la surveillance aquatique* et *Règlements sur la sécurité dans les bains publics*.

* Une pause de 30 minutes est prévue pour le dîner.

* La formation Premiers soins - Général - aura lieu au à la maison Garth (100, chemin de la Grande-Côte).



CROIX-ROUGE NATATION PRÉSCOLAIRE VOTRE PASSION POUR LA NATATION COMMENCE ICI

**Un programme à huit niveaux pour les enfants
de 4 mois à 6 ans**

Dès son plus jeune âge, offrez à votre enfant le plaisir de nager. Des chansons, des jeux et l'acquisition des habiletés de base en natation rendront votre petit à l'aise et heureux dans l'eau. À chaque niveau correspond une mascotte, qui représente un animal aquatique, ce qui rend les leçons dynamiques et agréables. Les moniteurs utilisent une technique d'apprentissage progressive axée sur les besoins de chaque enfant, tout en prodiguant des encouragements et des conseils en continu.

ÉTOILE DE MER (4 À 12 MOIS)

- Initiation à l'eau pour les bébés et leurs parents ou les personnes responsables.
- Pour être inscrits à ce niveau, les bébés doivent être capables de lever la tête sans aide.
- Vise à faire découvrir la flottabilité et le mouvement par l'entremise de chansons et de jeux dans l'eau. Des conseils de sécurité aquatique adaptés à l'âge sont également prodigués aux parents ou aux personnes responsables.
- Ce niveau est basé sur la participation et ne comporte pas d'évaluation formelle.

CANARD (12 À 24 MOIS)

- Initiation à l'eau pour les bambins et leurs parents ou les personnes responsables.
- L'âge de l'enfant est le seul critère d'entrée du niveau.
- Les enfants apprennent comment se servir d'objets flottants pour se soutenir dans l'eau et expérimentent différents mouvements, au moyen d'activités, de chansons et de jeux aquatiques. Des conseils de sécurité aquatique adaptés à l'âge sont également prodigués aux parents ou aux personnes responsables.
- Ce niveau est basé sur la participation et ne comporte pas d'évaluation formelle.

TORTUE DE MER (24 À 36 MOIS)

- Initiation à l'eau pour les bambins et leurs parents ou les personnes responsables. Le cours peut aussi être offert sans la participation des parents.
- L'âge de l'enfant est le seul critère d'entrée du niveau.
- Par des chansons et des jeux amusants, les enfants apprennent le battement de jambes avec l'aide d'un objet flottant, la flottaison, les glissements et la combinaison de différentes techniques.
- Ce niveau se fonde sur la participation et ne comporte pas d'évaluation formelle.

LOUTRE DE MER (3 À 5 ANS)

- Un niveau de transition où les parents ou les personnes responsables peuvent confier graduellement leur enfant aux soins du moniteur. L'exécution de toutes les techniques est assistée par le moniteur.
- Les enfants peuvent s'inscrire à ce niveau à partir de 3 ans.
- Les jeunes apprennent à ouvrir les yeux sous l'eau, à perfectionner la flottaison et les glissements ainsi qu'à nager sur 1 m. Ils s'initient également à des techniques de sécurité aquatique appropriées à leur âge.
- Les participants sont évalués en fonction de critères de performance et passent au niveau Salamandre une fois qu'ils ont satisfait aux exigences.

SALAMANDRE (3 À 5 ANS)

- Les enfants passent à ce niveau lorsqu'ils ont réussi le niveau Loutre de mer.
- Au moyen de jeux et d'activités, les jeunes apprennent à nager sur 2 m, perfectionnent leur flottaison et augmentent la distance de leur glissement sur le dos et sur le ventre. La nage sur le ventre et le glissement avec retournement sont également enseignés. Les jeunes apprennent des techniques de sécurité aquatique telles que sauter dans l'eau à la hauteur de la poitrine et utiliser un gilet de sauvetage ou un vêtement de flottaison individuel.
- Autres techniques de sécurité aquatique enseignées : l'orientation aquatique, comment entrer dans l'eau et en sortir de façon sécuritaire de même que nager uniquement en présence d'un adulte.
- Les participants sont évalués en fonction de critères de performance et passent au niveau Poisson-lune une fois qu'ils ont satisfait aux exigences.

Activités aquatiques

POISSON-LUNE (3 À 6 ANS)

- Les enfants passent à ce niveau lorsqu'ils ont réussi le niveau Salamandre.
- Au moyen de jeux et d'activités, les jeunes apprennent à nager sur 5 mètres, augmentent la distance qu'ils parcourent avec l'aide d'un objet flottant, améliorent leur glissement sur le ventre et sur le dos avec battements de jambes et perfectionnent le glissement avec retournement, le glissement sur le côté et la nage sur le ventre. Les techniques de sécurité comprennent la nage en eau profonde et l'utilisation d'un gilet de sauvetage/vêtement de flottaison individuel.
- Autres techniques de sécurité qui seront enseignées : l'orientation aquatique, comment entrer dans l'eau et en sortir de façon sécuritaire de même que toujours demander la permission avant de s'approcher de l'eau.
- Les participants sont évalués en fonction de critères de performance et passent au niveau Crocodile une fois qu'ils ont satisfait aux exigences.

CROCODILE (3 À 6 ANS)

- Les enfants passent à ce niveau lorsqu'ils ont réussi le niveau Poisson-lune.
- Par des chansons et d'autres activités amusantes, les jeunes apprennent à nager 5 m sur le dos et sur le ventre, les battements de jambes du dauphin et la respiration rythmée. Ils améliorent leurs battements de jambes et augmentent à 10 m la distance qu'ils parcourent à la nage.
- Les techniques de sécurité aquatique comprennent : sauter dans l'eau à la hauteur de la poitrine, se maintenir à la surface pendant 10 secondes, reconnaître un nageur en difficulté de même qu'utiliser un gilet de sauvetage ou un vêtement de flottaison individuel en eau profonde.
- Les participants sont évalués en fonction de critères de performance et passent au niveau Baleine une fois qu'ils ont satisfait aux exigences.

BALEINE (3 À 6 ANS)

- Les enfants passent à ce niveau lorsqu'ils ont réussi le niveau Crocodile.
- Par des activités amusantes, les jeunes apprennent à nager sur 10 m sur le ventre et le dos. Ils perfectionnent leurs battement de jambes et nagent sur une distance de 15 m.
- Les techniques de sécurité aquatique comprennent : reconnaître des endroits appropriés pour nager de manière sécuritaire, sauter dans l'eau profonde, nager sur 5 m, se maintenir à la surface pendant 20 secondes et retour, lancer des objets pour assister un nageur en difficulté et effectuer le plongeon en position assise.
- Les participants sont évalués en fonction de critères de performance et complètent le programme une fois qu'ils ont satisfait aux exigences. Les enfants de 5 ans et plus sont prêts à passer au niveau approprié de Croix-Rouge Natation Junior.



CROIX-ROUGE NATATION JUNIOR UNE VIE EN SANTÉ GRÂCE À LA NATATION

Croix-Rouge Natation Junior 1 à 10 pour les enfants de 5 à 12 ans

Aidez votre enfant à adopter un mode de vie sain par la natation. Il apprendra à nager et à demeurer en sécurité dans l'eau et près de l'eau, dans un environnement amusant faisant la promotion du progrès et du succès personnel. Les dix niveaux permettent une progression solide. Les enfants apprennent les techniques de nage et de sécurité aquatique, améliorent leur endurance et leur vitesse, tout en se concentrant sur la prise de décisions sécuritaires sur l'eau, dans l'eau ou près de l'eau. À chaque niveau, les participants sont évalués en fonction de critères de performance et passent au niveau suivant une fois qu'ils ont satisfait aux exigences.

JUNIOR 1

Ce niveau permet aux petits de se familiariser avec l'eau et avec la piscine. Il introduit la flottaison, les glissements et les battements de jambes. Les nageurs augmentent leur endurance en essayant de nager sur le ventre sur 5 m.

JUNIOR 2

Les participants apprennent les techniques de propulsion et de flottaison. Ils développent leur aptitude à nager sur le ventre (5 m) et sont initiés aux activités en eau profonde ainsi qu'à l'usage approprié d'un gilet de sauvetage ou d'un vêtement de flottaison individuel. L'endurance est augmentée grâce aux battements de jambes alternatifs (15 m) et à la nage sur 10 m.

JUNIOR 3

Ce niveau introduit le plongeon et enseigne aux nageurs quand et où nager. L'endurance et la force sont augmentées grâce aux battements de jambes alternatifs et en nageant sur une distance de 15 m.

JUNIOR 4

Ce niveau introduit le crawl (10 m) et la nage sur le dos avec rotation des épaules (15 m). Les nageurs travaillent les plongeurs, le départ à genoux et le maintien à la surface (45 secondes en eau profonde), en plus de développer un sens accru des règles de sécurité en prenant conscience de leurs limites. L'endurance est augmentée en nageant sur une distance de 25 m. Les participants capables de nager sur 25 m peuvent devenir membres de l'Équipe Canada de natation (getswimming.ca/fr).

JUNIOR 5

Ce niveau introduit le dos crawlé (15 m), la godille, le coup de pied fouetté sur le dos, les plongeurs avant avec départ en position d'arrêt de même que la nage debout. La distance parcourue au crawl augmente à 15 m. Les nageurs apprennent aussi comment être un navigateur prudent. L'endurance est développée grâce à la nage sur une distance de 50 m.

JUNIOR 6

Le crawl (25 m) continue d'être approfondi en mettant l'accent sur l'entrée de la main dans l'eau et sur la respiration. Le dos crawlé (25 m) est également approfondi, l'accent étant mis sur la position des bras et sur la rotation du corps. On introduit le dos élémentaire (15 m). Les nageurs sont également initiés à la sécurité sur la glace et au sauvetage élémentaire d'une personne grâce au lancer d'un objet. Les participants démontrent le plongeon avant et leur habileté à la nage debout pendant 90 secondes en eau profonde. L'endurance est augmentée grâce au battement de jambes du dauphin et en nageant sur une distance de 75 m.

JUNIOR 7

Approfondissement des techniques et de l'endurance pour le crawl (50 m), le dos crawlé (50 m) et le dos élémentaire (25 m) de même qu'introduction du coup de pied fouetté sur le ventre. Les nageurs apprennent à reconnaître les obstructions des voies respiratoires, à tendre un objet à une personne en difficulté et à effectuer un saut d'arrêt. L'endurance est augmentée en nageant sur une distance de 150 m.

JUNIOR 8

Introduction à la brasse (15 m) et au plongeon de surface, pieds premiers. Les nageurs sont sensibilisés aux dangers de l'eau libre et de l'hypothermie; ils apprennent comment administrer la respiration artificielle aux enfants et aux adultes ainsi que le plongeon à fleur d'eau. Ils participent à des activités chronométrées de nage, debout pendant trois minutes, au moyen de la technique du coup de pied alternatif, afin d'améliorer leur capacité de se maintenir à la surface en cas de chute imprévue dans l'eau. L'endurance est augmentée en nageant sur une distance de 300 m. Les distances de nage du crawl et du dos crawlé sont augmentées à 75 m.

JUNIOR 9

Le crawl (100 m), le dos crawlé (100 m), le dos élémentaire (50 m) et la brasse (25 m) continuent d'être approfondis. On encourage les nageurs à essayer les combinaisons des différentes techniques de battement de jambes pour optimiser leur forme physique (trois minutes). Ils travaillent également le plongeon de surface, tête première, en plus d'apprendre à faire des choix judicieux, à reconnaître l'influence de leurs camarades et à pratiquer l'autosauvetage sur glace. L'endurance est augmentée en nageant sur une distance de 400 m.

JUNIOR 10

Les styles de nage acquis font l'objet d'une évaluation finale, tant pour la technique que pour la distance : crawl (100 m), dos crawlé (100 m), dos élémentaire (50 m), brasse (50 m) et marinière (25 m). Les nageurs apprennent les dangers de l'exposition à la chaleur et au soleil, le sauvetage sur glace de même que les plongeurs en surface tête première et pieds premiers. L'endurance est augmentée grâce au battement de jambes du dauphin (à la verticale) et en nageant sur une distance de 500 m.