

## GUIDE PRATIQUE INSCRIPTION COURS DE NATATION

Consultez cet outil de référence afin de vous aider à faire un choix plus éclairé lors de l'inscription de votre enfant, d'un proche ou de vous-même à une activité aquatique dirigée.

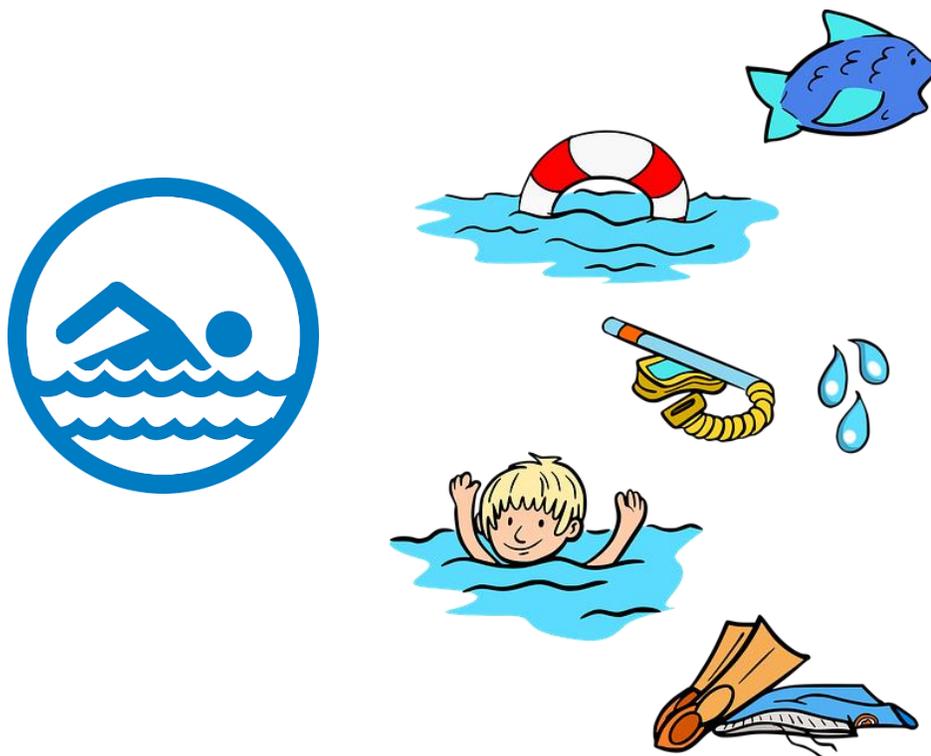
Il serait donc judicieux de **consulter cet outil avant la période d'inscription**, et ce, afin de vous assurer que la **personne inscrite possède et puisse exécuter les critères mentionnés dans les différents niveaux**.

En cas d'incertitude, nous vous invitons à nous contacter et il nous fera plaisir de vous aider à faire le bon choix en composant le numéro suivant : **418 698-3000, poste 4101**.

Enfin, nous vous rappelons qu'il est de votre responsabilité de vous assurer d'inscrire la personne au bon niveau.

### IMPORTANT :

**Il est très important d'inscrire l'enfant dans le niveau qui correspond à ses aptitudes, selon la description ci-dessous (et non selon l'heure désirée).**



## Module « PARENT-ENFANT »

Les cours « Parent-enfant » sont en fonction de l'âge de l'enfant et non de ses aptitudes.

<b>Parent-enfant 1</b> 	<p>Avec son parent dans l'eau, niveau pour enfant âgé de 4 à 12 mois et qui désire acquérir de l'aisance dans l'eau.</p>
<b>Parent-enfant 2</b> 	<p>Avec son parent dans l'eau, niveau pour enfant âgé de 12 à 24 mois et qui désire acquérir de l'aisance dans l'eau.</p>
<b>Parent-enfant 3</b> 	<p>Avec son parent dans l'eau, niveau pour enfant âgé de 24 à 36 mois et qui désire acquérir de l'aisance dans l'eau.</p>

## Module « PRÉSCOLAIRE »

Les cours « Préscolaire » sont pour les enfants de 3 à 5 ans. Il est très important d'inscrire l'enfant dans le niveau qui correspond à ses aptitudes, selon la description ci-dessous.

<b>Préscolaire 1 (avec parent)</b> 	<p>Avec son parent pour l'accompagner dans l'eau, l'enfant débutant n'a aucune base de natation. Niveau adéquat pour un enfant inquiet âgé de 3 à 5 ans.</p>
<b>Préscolaire 2</b> 	<p>L'enfant, désormais sans son parent, sait : faire des bulles avec le visage dans l'eau. Avec de l'aide, il sait flotter sur le ventre et le dos pendant 3 sec. et glisser sur 3 m. Il peut se déplacer seul avec son aide flottante et sauter à l'eau.</p>
<b>Préscolaire 3</b> 	<p>L'enfant est à l'aise de s'immerger et de sauter dans l'eau peu profonde. Avec une aide flottante, l'enfant sait flotter seul et glisser sur le ventre et le dos sur 3 m, battre des jambes sur 5 m.</p>
<b>Préscolaire 4</b> 	<p>L'enfant sait s'immerger et expirer sous l'eau. Il récupère des objets dans l'eau peu profonde, il flotte sans difficulté pendant 5 sec. et glisse sur 3 m, sans aide flottante. Son battement de jambes est soutenu et efficace sur 5 m.</p>
<b>Préscolaire 5</b> 	<p>L'enfant est à l'aise de sauter en eau profonde, sans aide. Vêtu d'un VFI, il peut nager sur place pendant 10 sec. Il est apte à battre des jambes sur le ventre, le dos et le côté sur 7 m, et nage avec les bras et les jambes sur le ventre, vêtu d'un VFI sur 5 m.</p>

Les cours « Nageur » sont pour les enfants de 6 à 12 ans. Il est très important d'inscrire le jeune dans le niveau qui correspond à ses aptitudes, selon la description ci-dessous.

<b>Nageur 1 (6 ans et plus)</b> 	Niveau adéquat pour un enfant d'âge scolaire n'ayant aucune notion de natation ou un manque d'aisance dans l'eau.
<b>Nageur 2</b> 	L'enfant est à l'aise de s'immerger et de sauter dans l'eau peu profonde. Il peut flotter seul et glisser sur le ventre, le dos et le côté sur 3 m. Il se débrouille en nageant sur le ventre avec les bras et les jambes, sur 5 m.
<b>Nageur 3</b> 	L'enfant récupère des objets dans l'eau peu profonde et nage sur place pendant 15 sec. Son battement de jambes est efficace sur le ventre, sur le dos et sur le côté sur 10 m. L'enfant sait nager le crawl et le dos crawlé sur 10 m.
<b>Nageur 4</b> 	L'enfant est à l'aise de faire des culbutes dans l'eau et d'y plonger en position agenouillée. Son battement de jambes permet de faire quelques longueurs consécutives. Il nage le crawl et le dos crawlé sur 15 m.
<b>Nageur 5</b> 	L'enfant sait plonger, nager sur place pendant 1 min. et sous l'eau. Il est à l'aise de nager sur 25 m (longueur de piscine) au crawl et au dos crawlé. Il possède une bonne technique à la brasse et est apte à faire des longueurs en sprint.
<b>Nageur 6</b> 	L'enfant peut nager le crawl et le dos crawlé sur 50 m, la brasse sur 25 m. Il nage sur place pendant 2 min. grâce au coup de pied rotatif alternatif et a la capacité physique pour faire des entraînements par intervalles sur quelques longueurs.

Ces **niveaux « Jeune sauveteur »** permettront non seulement d'améliorer les techniques de nage, mais également d'acquérir les compétences de base nécessaires en sauvetage et en premiers soins pour réussir les cours de niveau « Bronze ».

<b>Nageur 7</b> <b>(Jeune Sauveteur - Initié)</b>	Avoir réussi le niveau « Nageur 6 ».
<b>Nageur 8</b> <b>(Jeune Sauveteur - Averti)</b>	Avoir réussi le niveau « Nageur 7 ».
<b>Nageur 9</b> <b>(Jeune Sauveteur - Expert)</b>	Avoir réussi le niveau « Nageur 8 ».

<p><b>Étoile de Bronze (Nageur 10)</b></p>	<p>« L'Étoile de bronze » est le premier brevet de niveau « Bronze ». Il permet de s'initier au sauvetage en apprenant à trouver des solutions à divers problèmes et à prendre des décisions en tant qu'individu et membre d'une équipe. Le jeune apprendra à effectuer la réanimation d'une victime qui a cessé de respirer et développera les habiletés de sauvetage nécessaires pour devenir son propre sauveteur.</p>
<p><b>Médaille de Bronze</b></p>	<p>Le brevet « Médaille de bronze » introduit les quatre composantes de base du sauvetage : le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique. Le jeune apprendra les techniques de remorquage, de portage, de défense et de dégagement afin d'être préparé à effectuer le sauvetage de victimes conscientes et inconscientes dans des situations de plus en plus risquées.</p> <p><b>LE BREVET « MÉDAILLE DE BRONZE » PERMET DE TRAVAILLER EN TANT QU'ASSISTANT-SURVEILLANT-SAUVETEUR AUTOUR D'UNE PISCINE À PARTIR DE L'ÂGE DE 15 ANS.</b></p> <p>*Si le jeune est bon nageur et peut démontrer tous les styles de nage ainsi que les techniques du niveau « Étoile de bronze », alors il peut s'inscrire à la « Médaille de bronze ». Une évaluation sera faite lors du premiers cours.</p>
<p><b>Croix de Bronze</b></p>	<p>Si le jeune recherche une formation plus poussée pour acquérir des notions de base en surveillance d'installation aquatique, le brevet « Croix de bronze » est pour lui. Il apprendra également à porter secours à une victime blessée à la colonne vertébrale en partie profonde et à une victime submergée en arrêt cardiorespiratoire.</p> <p><b>LE BREVET « CROIX DE BRONZE » PERMET DE TRAVAILLER EN TANT QU'ASSISTANT-SURVEILLANT-SAUVETEUR AUTOUR D'UNE PISCINE À PARTIR DE L'ÂGE DE 15 ANS, ET SUR UNE PLAGE À PARTIR DE L'ÂGE DE 16 ANS.</b></p> <p>*Avoir réussi le niveau « Médaille de Bronze ».</p>

## Module « NAGEUR - ADOLESCENT »

Les niveaux « Nageur Adolescent » sont pour les jeunes de 12 à 17 ans qui souhaitent apprendre à nager ou se mettre en forme par le biais d'entraînements.

<b>Nageur Adolescent 1</b>	Niveau adéquat pour un adolescent n'ayant aucune notion de natation.
<b>Nageur Adolescent 2</b>	L'adolescent est plus à l'aise dans l'eau. Il saute dans l'eau profonde et sait récupérer des objets au fond de l'eau peu profonde. Son battement de jambes est efficace sur 5 m au crawl, au dos crawlé et sur le côté. Il est apte à nager le crawl ou le dos crawlé sur 15 m.
<b>Nageur Adolescent 3</b>	L'adolescent est apte à nager sur 50 m au crawl et au dos crawlé. Son battement de jambes à la brasse est efficace et il sait nager sous l'eau sur 10 m. Il a la capacité physique d'effectuer des entraînements par intervalles sur de courtes distances.

## Module « NAGEUR - ADULTE »

Les niveaux « Nageur Adulte » et « **Forme physique** » sont pour les adultes de 18 à 99 ans qui souhaitent apprendre à nager ou se mettre en forme par le biais d'entraînements.

<b>Nageur Adulte 1</b>	Niveau adéquat pour un adulte n'ayant aucune notion de natation.
<b>Nageur Adulte 2</b>	L'adulte est plus à l'aise dans l'eau. Il saute dans l'eau profonde et sait récupérer des objets au fond de l'eau peu profonde. Son battement de jambes est efficace sur 5 m au crawl, au dos crawlé et sur le côté. Il est apte à nager le crawl ou le dos crawlé sur 15 m.
<b>Nageur Adulte 3</b>	L'adulte est apte à nager sur 50 m le crawl et le dos crawlé. Son battement de jambes à la brasse est efficace et il sait nager sous l'eau sur 10 m. Il a la capacité physique d'effectuer des entraînements par intervalles sur de courtes distances.
<b>Forme physique</b>	Niveau pour un adulte qui souhaite maintenir la forme par le biais de l'entraînement (environ 1000 m).

## Cours de natation

