PRÉSCOLAIRE

Étoile de mer	Canard	Tortue de mer	Loutre de mer
De 4 à 12 mois avec un parent dans l'eau d'une durée de 25 minutes. Pour être inscrit à ce niveau, votre enfant doit être capable de lever la tête sans aide. Il apprendra la flottaison et le déplacement sur le ventre, sur le dos et en position verticale, ainsi que les entrées en eau peu profonde avec de l'aide.	De 12 à 24 mois avec un parent dans l'eau d'une durée de 25 minutes. Votre enfant prendra de l'assurance en s'amusant dans l'eau. Pour ce faire, il apprendra la respiration rythmée, déplacement vers l'avant et l'arrière avec aide, flottaison sur le ventre et sur le dos, le retournement, les entrées et les sorties en eau peu profonde.	De 24 à 36 mois avec un parent dans l'eau d'une durée de 25 minutes. Votre enfant apprendra à ce niveau à développer des habiletés en natation, en glissade et en flottaison sur le ventre et sur le dos avec aide et le saut dans l'eau à la hauteur de la poitrine.	De 3 à 5 ans sans parent dans l'eau d'une durée de 25 minutes. Votre enfant apprendra à ce niveau les flottaisons sur le ventre, sur le dos, glissement sur le ventre et sur le dos avec aide. Le but est d'amener celui-ci (tout dépendant de ses capacités) à nager seul ou avec un objet flottant sur une distance de 1 mètre.
niveau suivant : canard	**niveau suivant : tortue de mer**	**niveau suivant : loutre de mer**	**niveau suivant : salamandre**

Salamandre	Poisson-lune	Crocodile	Baleine
De 3 à 5 ans sans parent dans l'eau d'une durée de 25 minutes. Votre enfant doit avoir réussi les critères au niveau précédent (loutre de mer). Il améliorera sa flottaison sur le ventre et sur le dos ainsi que les entrées dans l'eau à la hauteur de la poitrine sans aide. Le battement de jambes sera introduit aux glissements sur le ventre et le dos. À la fin du cours, votre enfant devra nager seul sur une distance de 2 mètres.	De 3 à 6 ans sans parent dans l'eau d'une durée de 25 minutes. Votre enfant doit avoir réussi les critères du niveau précédent (salamandre). À ce niveau, il travaillera le battement de jambes et pourra exécuter : glissement sur le ventre, sur le dos, sur le côté avec retournement, entrée en eau profonde en toute sécurité; la flottaison en eau profonde, il nagera sur une distance de 5 mètres de façon continue.	De 3 à 6 ans sans parent dans l'eau d'une durée de 55 minutes. Votre enfant doit avoir réussi les critères de performance du niveau précédent (poisson-lune). Il améliorera 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. À la fin du cours, celui-ci sera en mesure de nager sur une distance de 10 mètres de façon continue.	De 3 à 6 ans sans parent dans l'eau, d'une durée de 55 minutes. Votre entant doit avoir réussi les critères du niveau précédent (crocodile). Il augmentera la distance des glissements sur le ventre, le dos et le côté, ainsi que celle de la nage sur le ventre et le dos. Il apprendra le plongeon de départ en position assise. À la fin du cours, celui-ci sera en mesure de nager sur une distance de 15 mètres de façon continue.
niveau suivant : poisson-lune	**niveau suivant : crocodile**	**niveau suivant : baleine**	**niveau suivant : junior 1**

SCOLAIRE

Junior 1	Junior 2	Junior 3	Junior 4
6 ans et plus, d'une durée de 55 minutes. Il s'agit du niveau d'initiation pour les enfants qui n'ont pas suivi les leçons du programme Croix-Rouge natation préscolaire. Ce niveau constitue une familiarisation avec l'eau et la piscine et introduit la flottaison et les glissades avec battements de pieds. Les enfants augmentent leur endurance en augmentant les distances parcourues à la nage sur 5 mètres.	6 ans et plus, d'une durée de 55 minutes. Ce deuxième niveau d'initiation permet à l'enfant d'acquérir des habiletés en nage sur le ventre et sur le dos. On présente aux enfants les activités en eau profonde et l'usage approprié d'un vêtement de flottaison individuel (VFI). L'endurance est augmentée grâce aux glissements assistés avec battements alternatifs de base des jambes sur 10 mètres.	6 ans et plus, d'une durée de 55 minutes. Ce niveau introduit le crawl, ainsi que les critères de base pour déterminer quand et où se baigner. Les enfants commencent à plonger et à travailler la flottaison et les changements de direction. L'endurance est augmentée en gagnant de la force en battements alternatifs de base des jambes et en nageant sur une distance de 15 mètres.	6 ans et plus, d'une durée de 55 minutes. Le crawl, la glissade arrière et le roulement d'épaule du dos crawlé sont approfondis. Les enfants travaillent les plongeons à départ agenouillés et le maintien à la surface et développent un sens accru de leur propre sécurité en déterminant leurs limites. L'endurance est augmentée en nageant sur une distance de 25 mètres.
niveau suivant : junior 2	**niveau suivant : junior 3**	**niveau suivant : junior 4**	**niveau suivant : junior 5**
Junior 5	**Junior 6**	**Junior 7**	**Junior 8**
6 ans et plus, d'une durée de 55 minutes. Le dos crawlé est introduit, ainsi que la godille et le coup de pied fouetté sur le dos. Les enfants tentent le saut d'arrêt et reçoivent une préparation à la navigation sécuritaire. L'endurance est développée grâce au battement de jambes du dauphin et en nageant sur une distance de 50 mètres.	6 ans et plus, d'une durée de 55 minutes. Le crawl et le dos crawlé continuent d'être approfondis et le dos élémentaire est introduit. Les enfants sont également initiés à la sécurité sur glace, au sauvetage élémentaire d'une personne en lançant un objet flottant, à la nage debout et au plongeon tête première. L'endurance est augmentée en nageant sur une distance de 75 mètres.	6 ans et plus, d'une durée de 55 minutes. Le niveau 7 continue d'approfondir les habilités et l'endurance pour le crawl, le dos crawlé et le dos élémentaire et introduit le coup de pied fouetté sur le ventre. Les enfants apprennent à reconnaître les obstructions partielles ou complètes des voies respiratoires et augmentent leur endurance en participant à des périodes de nage debout chronométrées et en nageant sur une distance de 150 mètres.	6 ans et plus, d'une durée de 55 minutes. Le niveau 8 introduit la brasse, le plongeon de surface pieds premiers et les entrées de sauvetage. Les enfants sont sensibilisés aux dangers de l'eau libre et de l'hypothermie; ils apprennent comment administrer la respiration artificielle aux enfants et aux adultes. L'endurance est augmentée grâce au battement de jambes du dauphin et en nageant sur une distance de 300 mètres.
niveau suivant : junior 6	**niveau suivant : junior 7**	**niveau suivant : junior 8**	**niveau suivant : junior 9**

Junior 9	Junior 10		
6 ans et plus, d'une durée de 55 minutes. Le crawl, le dos crawlé, le dos élémentaire et la brasse continuent à être approfondis. Au niveau 9, les enfants sont encouragés à essayer les différentes techniques de nage et de coups de pieds pour optimiser leur forme physique. Ils travaillent également le plongeon de surface tête première et le plongeon sans élan; ils apprennent à faire des choix sensés, à reconnaître l'influence de leurs camarades et l'autosauvetage sur glace. L'endurance est augmentée en nageant sur une distance de 400 mètres.	6 ans et plus, d'une durée de 55 minutes. Les techniques de nage connues sont approfondies; les nageurs sont initiés au battement de jambes en ciseaux comme technique de réchauffement/ récupération pour la mise en forme. Les enfants apprennent les dangers de l'exposition à la chaleur/au soleil, le sauvetage sur glace et les plongeons en surface tête première et pieds premiers. L'endurance est augmentée en nageant sur une distance de 500 mètres.		
niveau suivant : junior 10			

JEUNE SAUVETEUR

Initié			
10 ans et plus, d'une durée de 55 minutes. L'approche est axée sur l'effort et permet aux nageurs de développer leur endurance et l'efficacité de leurs techniques de nage tout en s'amusant. Les nageurs apprendront, entre autres, à exécuter l'examen primaire d'une victime consciente, à communiquer efficacement avec les services préhospitaliers d'urgence, à effectuer le balayage visuel d'une installation aquatique et à lancer efficacement une aide de sauvetage en situation d'urgence.			