

# COMMENT CHOISIR LE BON COURS!

EN CAS D'HÉSITATION, DES SÉANCES D'ÉVALUATION GRATUITES SONT PRÉVUES AVANT LES PÉRIODES D'INSCRIPTION, AU CENTRE RÉCRÉOAQUATIQUE, (3 ans et plus nageant sans aide flottante).  
Renseignements : 450 434-5275.

\* NOTE : L'enfant doit avoir l'âge requis avant la date de début du premier cours choisi. Tout enfant inscrit dans le mauvais cours devra être transféré dans le bon groupe ou remboursé pour des raisons de sécurité.

## TABLEAU SYNTHÈSE DE CLASSEMENT

	Programme/ niveau	Durée	Âge requis *	Préalable/ exigences
<b>CROIX-ROUGE NATATION PRÉSCOLAIRE - 4 mois à 6 ans</b>				
Cours parent-enfant Transition Cours sans parent	Étoile de mer	25 minutes	4 à 12 mois	Classement <b>en fonction de l'âge de l'enfant</b> . Le bébé doit être capable de lever la tête sans aide.
	Canard		12 à 24 mois	Classement <b>en fonction de l'âge de l'enfant</b> .
	Tortue de mer		24 à 36 mois	Classement <b>en fonction de l'âge de l'enfant</b> .
	Loutre de mer Transfert graduel		Niveau d'entrée 3 à 5 ans	<b>Niveau d'entrée</b> pour Les enfants entre 3 à 5 ans qui n'ont suivi aucun cours de natation auparavant. Cours parent-enfant où les parents peuvent transférer graduellement leur enfant aux soins du moniteur.
	Salamandre		3 à 5 ans	<b>Réussi Loutre de mer ou</b> enfant pouvant ouvrir les yeux sous l'eau; flotter et glisser sur le ventre et sur le dos <b>avec aide flottante</b> ; nager sur le ventre sur une distance de un mètre.
	Poisson-Lune		3 à 6 ans	<b>Réussi Salamandre ou</b> enfant pouvant entrer en toute sécurité dans l'eau peu profonde; flotter et glisser sur le ventre et sur le dos <b>sans aide flottante</b> ; nager sur le ventre sur une distance de deux mètres.
	Crocodile		3 à 6 ans	<b>Réussi Poisson-Lune ou</b> enfant pouvant sauter dans l'eau à la hauteur de la poitrine; flotter et se redresser sur le ventre et sur le dos; nager sur le ventre sur une distance de cinq mètres.
	Baleine Cours dans le bassin de natation.		4 à 6 ans	<b>Réussi Crocodile ou</b> enfant pouvant flotter sur le ventre et sur le dos; respirer par la bouche et par le nez; exécuter des battements de jambes alternatifs en glissant sur le ventre et sur le dos; nager sur dix mètres d'une façon continue.
<b>CROIX-ROUGE NATATION JUNIOR - 5 à 12 ans</b>				
Cours dans le bassin récréatif	Junior 1	40 minutes	Niveau d'entrée 5 ans et plus	<b>5 ans et Loutre de mer/Salamandre réussi ou</b> niveau d'entrés pour les enfants de 6 ans et plus pouvant sauter dans l'eau à la hauteur de la poitrine; flotter et se redresser sur le ventre et sur le dos; nager sur le ventre sur une distance de deux mètres.
	Junior 2		5 ans et plus	<b>5 ans et Crocodile non-complet ou Poisson-Lune réussi ou Junior 1 ou</b> enfant pouvant flotter sur le ventre et sur le dos; respirer par la bouche et par le nez; exécuter des battements de jambes alternatifs en glissant sur le ventre et sur le dos <b>sans aide flottante</b> ; nager sur cinq mètres d'une façon continue.
Cours dans le bassin de natation	Junior 3	55 minutes	5 ans et plus	<b>5 ans et Baleine non-complet ou Crocodile réussi ou Junior 2 ou</b> enfant à l'aise en eau profonde, pouvant exécuter des respirations rythmées dix fois; nager le crawl avec battement de jambes sur cinq mètres; nager sur dix mètres d'une façon continue.
	Junior 4		5 ans et plus	<b>5 ans et Baleine réussi ou Junior 3 ou</b> enfant pouvant nager le crawl sur au moins cinq mètres avec recouvrement des bras au-dessus de l'eau et pouvant nager sur 15 mètres de façon continue.
	Junior 5		5 ans et plus	<b>Junior 4 ou</b> enfant pouvant se maintenir à la surface de l'eau 45 secondes; nager le crawl sur au moins dix mètres; nager le dos crawlé avec battement de jambes sur au moins dix mètres; nager sur 25 mètres de façon continue.
	Junior 6		5 ans et plus	<b>Junior 5 ou</b> enfant pouvant nager le crawl et le dos crawlé sur au moins 15 mètres; exécuter le coup de pied fouetté sur le dos sur au moins cinq mètres; exécuter un plongeon en position de départ à genoux et nager sur 50 mètres de façon continue.
	Junior 7		5 ans et plus	<b>Junior 6 ou</b> enfant pouvant nager le crawl et le dos crawlé sur au moins 25 mètres; nager de façon coordonnée le dos élémentaire sur au moins 15 mètres; nager 75 mètres de façon continue.
	Junior 8-9		5 ans et plus	<b>Junior 7 ou</b> enfant pouvant nager le crawl et le dos crawlé sur au moins 50 mètres; nager le dos élémentaire sur 25 mètres; exécuter le coup de pied fouetté sur 15 mètres et nager 150 mètres de façon continue.
	Junior 10 - jeune sauveteur		5 ans et plus	<b>Junior 8 ou</b> enfant pouvant nager le crawl et le dos crawlé sur au moins 75 mètres; nager le dos élémentaire et la brasse sur au moins 25 mètres; nager la godille sur le dos, tête première sur dix mètres; exécuter un saut d'arrêt; nager sur 300 mètres de façon continue.
	5 ans et plus		<b>Junior 9 ou</b> enfant pouvant nager le crawl et le dos crawlé sur au moins 100 mètres; nager le dos élémentaire et la brasse sur au moins 25 mètres; nager 400 mètres de façon continue.	
<b>CROIX-ROUGE NATATION POUR ADOLESCENTS ET ADULTES - 9 ANS ET PLUS</b>				
Bassin de natation	Essentiel 1 (Équivalent junior 1 à 4)	55 minutes	Adolescents : 9 à 15 ans Adultes : 16 ans et plus	Aucune expérience dans la natation n'est requise.
	Essentiel 2 (Équivalent junior 5 à 7)			<b>Équivalent du Junior 4 :</b> individu pouvant se maintenir à la surface de l'eau 45 secondes; nager le crawl sur au moins dix mètres; nager le dos crawlé avec battement de jambes sur au moins dix mètres; nager sur 25 mètres de façon continue.
	Style de nage (Équivalent junior 8 à 10)			<b>Équivalent du Junior 7 :</b> individu pouvant nager le crawl et le dos crawlé sur au moins 50 mètres; nager le dos élémentaire sur 25 mètres; exécuter le coup de pied fouetté sur 15 mètres et nager 150 mètres de façon continue.