

Débuter ici

ÂGE DU NAGEUR ?

De 6 à 13 ans ?
A NOTER
 À compter de 9 ans vous pouvez envisager le programme ADO (voir verso)

2 ans et moins ? **3 ou 4 ans ?** **5 ans ?**

- Étoile de mer de 4 à 12 mois avec les parents
- Canard de 12 à 24 mois avec les parents
- Tortue de mer de 24 à 36 mois avec les parents
- Loutre de mer de 3 à 5 ans avec ou sans les parents
- Salamandre de 3 à 5 ans sans les parents

A l'endurance physique pour participer à 25 minutes de cours en eau profonde?

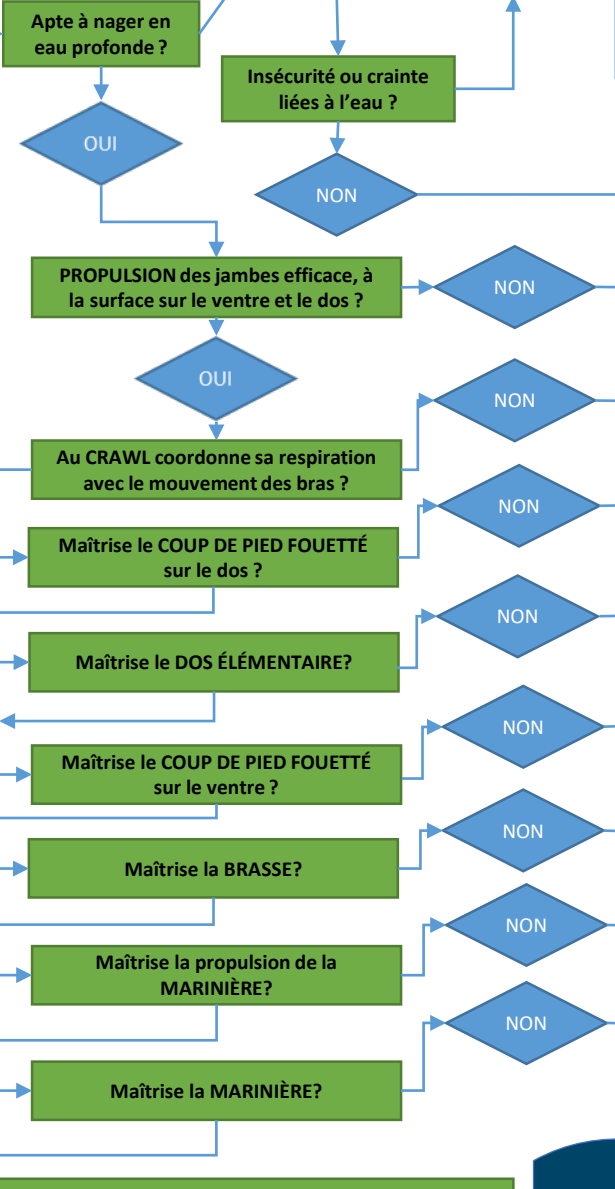
Baleine de 3 à 6 ans sans les parents

Crocodile de 3 à 6 ans sans les parents

Poisson-lune de 3 à 6 ans sans les parents

Croix-Rouge Natation Préscolaire

Croix-Rouge Natation Junior 1



- Croix-Rouge Natation Junior**
- Croix-Rouge Natation Junior 1**
- Croix-Rouge Natation Junior 2**
- Croix-Rouge Natation Junior 3**
- Croix-Rouge Natation Junior 4**
- Croix-Rouge Natation Junior 5**
- Croix-Rouge Natation Junior 6**
- Croix-Rouge Natation Junior 7**
- Croix-Rouge Natation Junior 8**
- Croix-Rouge Natation Junior 9**
- Croix-Rouge Natation Junior 10**

Le Junior 10 est d'une durée d'1h30, car jumelé avec le programme Jeunes sauveteurs

Voir le CONTINUUM de carrière aquatique?
http://blainville.ca/wp-content/uploads/2016/07/CRAB_continuum_formation_aquatiques.pdf

ADO ET ADULTE → **Verso ESSENTIEL ET SDN?**



16 ans et plus ?

PROGRAMME ADULTE

PROGRAMME ADO

9 à 15 ans ?

Débuter
ici

Apte à nager en eau profonde ?

NON

OUI

PROPULSION des jambes efficace, à la surface sur le ventre et le dos ?

NON

OUI

Au CRAWL coordonne sa respiration avec le mouvement des bras ?

NON

OUI

Maîtrise le COUP DE PIED FOUETTÉ sur le dos ?

NON

OUI

Maîtrise le DOS ÉLÉMENTAIRE?

NON

OUI

Maîtrise le COUP DE PIED FOUETTÉ sur le ventre ?

NON

OUI

Maîtrise la BRASSE?

NON

OUI

Maîtrise la propulsion de la MARINIÈRE?

NON

OUI

Maîtrise la MARINIÈRE?

NON

OUI

PROGRAMME ADO

PROGRAMME ADULTE

Croix-Rouge Natation Essentiel

Croix-Rouge Natation Essentiel 1

Croix-Rouge Natation Essentiel 2

Croix-Rouge Natation Styles de nage

Mécanique de nage

Voir le CONTINUUM de carrière aquatique

http://blainville.ca/wp-content/uploads/2016/07/CRAB_continuum_formation_aquatiques.pdf

Entrainement dirigé