

Comment choisir le bon cours de natation ?



Parent-enfant

4 MOIS À 3 ANS



Parent et enfant 1

4 à 12 mois

OBJECTIF

- ✓ Avoir du plaisir dans l'eau avec un parent

REMARQUE

Le cours se donne avec une veste de flottaison



Parent et enfant 2

12 à 24 mois

OBJECTIF

- ✓ Avoir du plaisir dans l'eau avec un parent

REMARQUE

Le cours se donne avec une veste de flottaison



Parent et enfant 3

2 à 3 ans

OBJECTIF

- ✓ Avoir du plaisir dans l'eau avec un parent

REMARQUE

Le cours se donne avec une veste de flottaison

Prochaine étape
Préscolaire 3 À 5 ANS

Préscolaire | 3 À 5 ANS

Préscolaire 1



Objectif

- ✓ Le parent participe au cours jusqu'à ce que son enfant lui indique qu'il peut le faire lui-même



Préscolaire 2



Préalables

- ✓ Entrer et sortir de l'eau
- ✓ Sauter dans l'eau à la hauteur de la poitrine
- ✓ Flotter et glisser sur le ventre et le dos
- ✓ Mettre son visage dans l'eau et faire des bulles

Remarque

Le cours se donne avec l'aide du moniteur et d'une veste de flottaison



Préscolaire 3



Préalables

- ✓ Sauter dans l'eau à la hauteur de la poitrine
- ✓ S'immerger et expirer sous l'eau
- ✓ Flotter sur le ventre et le dos (avec l'aide d'une veste de flottaison) pendant 3 secondes

Préscolaire 4



Préalables

- ✓ Sauter en eau profonde avec un gilet de sauvetage
- ✓ Récupérer des objets au fond de l'eau
- ✓ Retenir son souffle sous l'eau
- ✓ Flotter, glisser et battre des jambes sur le ventre et sur le dos



Préscolaire 5



Préalables

- ✓ Sauter seul en eau profonde
- ✓ Nager au crawl sur 5 m en portant un gilet de sauvetage
- ✓ Effectuer un battement de jambes alternatif sur le ventre, sur le dos et sur le côté

Prochaine étape
Nageur 5 À 13 ANS



Nageur | 5 À 13 ANS

Nageur 1 | 5 à 8 ans

Premier cours de natation pour les enfants de 5 ans et +

- ✓ Si votre enfant a réussi le cours préscolaire 4 ou 5, sauter le cours Nageur 1 et passer directement au NAGEUR 2!



Nageur 2 | 5 à 8 ans

Préalables

- ✓ Sauter seul dans l'eau à la hauteur de la poitrine et en eau profonde en portant une veste de flottaison
- ✓ Ouvrir les yeux dans l'eau
- ✓ Retenir son souffle et expirer dans l'eau
- ✓ Flotter et battre des jambes
- ✓ Faire un glissement sur le ventre et sur le dos



Nageur 3 | 5 à 13 ans

Préalables

- ✓ Sauter en eau profonde
- ✓ Effectuer une roulade latérale en portant une veste de flottaison
- ✓ Se maintenir à la surface pendant 15 s
- ✓ Effectuer un coup de pied fouetté en position verticale
- ✓ Nager 10 m au crawl et au dos crawlé

Nageur 4 | 5 à 13 ans

Préalables

- ✓ Nager sur place pendant 30 s
- ✓ Effectuer des plongeon à genoux et des culbutes avant
- ✓ Nager 10 m avec un coup de pied fouetté sur le dos
- ✓ Nager 15 m au crawl et au dos crawlé



Nageur 5 | 6 à 13 ans

Préalables

- ✓ Plonger en eau profonde
- ✓ Nager sur place pendant 1 min et nager une distance 50 m
- ✓ Plonger et nager sous l'eau
- ✓ Nager 15 m avec un coup de pied fouetté sur le ventre
- ✓ Effectuer les bras de la brasse avec la respiration
- ✓ Nager 25 m au crawl et au dos crawlé



Nageur 6 | 6 à 13 ans

Préalables

- ✓ Effectuer des plongeon à fleur d'eau et en saut groupé
- ✓ Effectuer un coup de pied rotatif et un coup de pied en ciseaux
- ✓ Nager sur 50 m au crawl et au dos crawlé
- ✓ Nager la brasse sur 25 m
- ✓ Sprinter sur 25 m
- ✓ Effectuer un entraînement par intervalles de 4 x 50 m

Prochaine étape
Jeune sauveteur 8 À 13 ANS

Jeune sauveteur | 8 À 13 ANS

Initié - Nageur 7 8 à 13 ans



Préalables

- ✓ Effectuer des sauts d'arrêt et des sauts compacts
- ✓ Se maintenir à la surface avec les jambes seulement pendant 45 s
- ✓ Sprinter sur 25 m à la brasse
- ✓ Nager sur 100 m au crawl et au dos crawlé
- ✓ Effectuer un entraînement par intervalles de 300 m



Averti - Nageur 8 8 à 13 ans



Préalables

- ✓ Avoir terminé avec succès le niveau Jeune sauveteur initié

Expert - Nageur 9 8 à 13 ans



Préalables

- ✓ Avoir terminé avec succès le niveau Jeune sauveteur averti



Étoile de bronze - Nageur 10 11 ans et +



Préalables

- ✓ Avoir terminé avec succès le niveau Jeune sauveteur expert

Prochaine étape
Formation de sauvetage 13 ANS ET +

Formation de sauvetage | 13 ANS ET +



Médaille de bronze

13 ans et +
11 ans et +
(Étoile de bronze)



Préalables

- ✓ Il est possible de suivre le cours dès 11 ans à condition d'avoir réussi le cours Étoile de bronze.



Croix de bronze

13 ans et +



Préalables

- ✓ Détenir le brevet Médaille de bronze



Distinction

13 ans et +



Préalables

- ✓ Détenir le brevet Croix de bronze

Premiers soins général / anaphylaxie

14 ans et +



Préalables

- ✓ Détenir le brevet Croix de bronze

Remarque

Il est possible de suivre ce cours pour acquérir des connaissances en premiers soins sans suivre l'ensemble des cours de la formation de sauvetage.



Sauveteur national

15 ans et +



Préalables

- ✓ Détenir le brevet Croix de bronze et premiers soins - général

En parallèle avec
Formation de moniteur de natation 15 ANS ET +

Formation de moniteur de natation | 15 ANS ET +



Préalables

- ✓ Détenir le brevet Croix de bronze

Remarque

Les cours de la formation de moniteur de natation peuvent se faire en parallèle de la formation de sauvetage.

**Moniteur
de natation
(MN)**

**Moniteur
en sauvetage
(MS)**

**Moniteur
conjoint
MN et MS**

En parallèle avec
Formation de sauvetage 13 ANS ET +

Natation adolescent et adulte | 9 ANS ET +

ÉQUIVALENT AUX COURS NAGEUR 1 À 6

NIVEAU DÉBUTANT

ÉQUIVALENT AUX COURS NAGEUR 1 ET 2

Premier cours de natation pour
les adolescents et adultes

Adolescent 1
9 à 15 ans

Adulte 1
16 ans et +

NIVEAU INTERMÉDIAIRE

ÉQUIVALENT AUX COURS NAGEUR 3 ET 4

Objectifs

- ✓ Effectuer un entraînement par intervalles de 4 x 25 m au crawl et au dos crawlé
- ✓ Plonger
- ✓ Effectuer les bras de la brasse avec la respiration sur 10 à 15 m
- ✓ Nager sur place de 1 à 2 minutes
- ✓ Faire l'appui renversé en eau peu profonde

Adolescent 2
9 à 15 ans

Adulte 2
16 ans et +

NIVEAU AVANCÉ

ÉQUIVALENT AUX COURS NAGEUR 5 ET 6

Objectifs

- ✓ Effectuer le coup de pied rotatif alternatif
- ✓ Effectuer des sauts d'arrêts et les sauts compacts
- ✓ Réaliser des entraînements sur 300 m et des sprints de 25 à 50 m
- ✓ Maîtriser le crawl, le dos crawlé et la brasse

Adolescent 3
9 à 15 ans

Adulte 3
16 ans et +