











Piscine Gervais-Rioux

Croix-Rouge Natation Junior

Cours	Préalables	Description
	6 ans ou plus, aucune expérience en natation n'est requise.	Les nageurs apprennent la flottaison sur le ventre et sur le dos ; les glissements sur le ventre et sur le dos ; le battement de jambes alternatif (avec aide) ; les entrées et les sorties en eau peu profonde et ils nagent sur une distance de 5 mètres.
	6 ans ou plus et avoir réussi les critères de performance Croix Rouge Natation Préscolaire Poisson-lune ou Croix-Rouge Natation Junior 1.	Les nageurs apprennent les glissements sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes alternatif, et la nage sur le ventre. Ils participent à des activités en eau profonde (avec aide) et nage sur 10 mètres de façon continue.
	6 ans ou plus et avoir réussi les critères de performance Croix-Rouge Natation Préscolaire Crocodile ou Croix-Rouge Natation Junior 2.	Les nageurs augmentent la distance des glissements sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes alternatif, exécutent le battement de jambes alternatif sans aide, portent un VFI en eau profonde et expérimentent la flottaison en eau profonde. Ils nagent sur une distance de 15 mètres de façon continue.
	6 ans ou plus et avoir réussi les critères de performance Croix-Rouge Natation Préscolaire Baleine ou Croix-Rouge Natation Junior 3.	Les nageurs apprennent la nage sur le dos avec roulement des épaules et le crawl (10 mètres), améliorent le battement de jambes alternatif sur le dos, exécutent le plongeon, départ à genoux et sont initiés à la godille. Ils nagent sur une distance de 25 mètres de façon continue.
	6 ans ou plus et avoir réussi les critères de performance Croix-Rouge Natation Junior 4.	Les nageurs améliorent le crawl (15 mètres), apprennent le dos crawlé (15 mètres), le coup de pied fouetté sur le dos ainsi que le saut d'arrêt ainsi que la nage debout et la godille sur le dos, tête première. Ils nagent sur une distance de 50 mètre de façon continue.
	6 ans ou plus et avoir réussi les critères de performance Croix-Rouge Natation Junior 5.	Les nageurs améliorent la distance parcourue au crawl et au dos crawlé (25 mètres), la nage debout en eau profonde et exécutent le plongeon avant. Ils apprennent la nage sur le dos élémentaire (15 mètres) et le battement de jambes du dauphin. Ils nagent sur une distance de 75 mètres de façon continue
	6 ans ou plus et avoir réussi les critères de performance Croix-Rouge Natation Junior 6.	Les nageurs améliorent la distance parcourue au crawl et au dos crawlé (50 mètres), le dos élémentaire (25 mètres) et le battement de jambes du dauphin. Ils apprennent la godille sur le ventre et le coup de pied fouetté sur le ventre. Ils nagent sur une distance de 150 mètres de façon continue.
	6 ans ou plus et avoir réussi les critères de performance Croix-Rouge Natation Junior 7.	Les nageurs améliorent la distance parcourue au crawl et au dos crawlé (75 mètres) ainsi qu'en dos élémentaire (25 mètres). Ils apprennent la brasse (15 mètres) ainsi que le coup de pied alternatif/nage debout, le plongeon de surface pieds premiers et le plongeon à fleur d'eau. Ils nagent sur une distance de 300 mètres de façon continue.
	6 ans ou plus et avoir réussi les critères de performance Croix-Rouge Natation Junior 8.	Les nageurs améliorent la distance parcourue au crawl et au dos crawlé (100 mètres), en dos élémentaire (50 mètres), ainsi qu'en brasse (25 mètres). Ils apprennent le battement de coup de pied en ciseau et le plongeon de surface tête première. Ils nagent sur une distance de 400 mètres de façon continue.
	6 ans ou plus et avoir réussi les critères de performance Croix-Rouge Natation Junior 9.	Les nageurs améliorent la distance parcourue au crawl et au dos crawlé (100 mètres), en dos élémentaire (50 mètres), ainsi qu'en brasse (50 mètres). Ils apprennent la marinière (25 mètres). Ils exécutent le battement de jambes du dauphin (vertical), les plongeurs de surface tête première et pieds premiers, avec nage sous l'eau. Ils nagent sur une distance de 500 mètres de façon continue.