
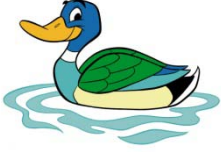








Piscine Gervais-Rioux

Croix-Rouge Natation Précolaire

Cours	Préalables	Description
Étoile de mer 	4 à 12 mois	<p><u>Avec la participation des parents</u>, la progression se fait en fonction de l'âge</p> <p>Les bébés et les personnes responsables apprivoisent l'eau ; apprennent la flottabilité et le déplacement sur le ventre, sur le dos et en position verticale, ainsi que les entrées et les sorties en eau peu profonde.</p>
Canard 	12 à 24 mois	<p><u>Avec la participation des parents</u>, la progression se fait en fonction de l'âge</p> <p>Les bébés et les personnes responsables apprennent la respiration rythmée ; le déplacement vers l'avant et vers l'arrière avec aide ; la flottaison sur le ventre, sur le dos et le retournement, ainsi que les entrées et les sorties en eau peu profonde.</p>
Tortue 	24 à 36 mois	<p><u>Avec la participation des parents</u>, la progression se fait en fonction de l'âge</p> <p>Les bébés et les personnes responsables apprennent l'immersion; la flottaison et les glissements et sur le dos; les sauts dans l'eau à la hauteur de la poitrine avec aide; le battement de jambes sur le ventre ainsi que la nage sur le ventre.</p>
Loutre de mer 	3 à 5 ans	<p><u>Avec la participation des parents pour quelques leçons.</u></p> <p>Les enfants apprennent les flottaisons et les glissements sur le ventre et sur le dos ainsi que le battement de jambes sur le ventre avec un objet flottant.</p> <p>À la fin du niveau, les enfants seront en mesure de nager sur une distance d'un mètre.</p>
Salamandre 	3 à 5 ans et avoir réussi les critères de performance Croix-Rouge Natation Précolaire Loutre de mer.	<p>Les enfants améliorent la flottaison sur le ventre et sur le dos ainsi que les sauts dans l'eau à la hauteur de la poitrine sans aide.</p> <p>Le battement de jambes est ajouté au glissement sur le ventre et sur le dos. À la fin du niveau, les enfants seront en mesure de nager sur une distance de 2 mètres.</p>
Poisson-lune 	3 à 5 ans et avoir réussi les critères de performance Croix-Rouge Natation Précolaire Salamandre.	<p>Les enfants travaillent sur le battement de jambes et peuvent exécuter des glissements sur le ventre et sur le dos ; les entrées à l'eau en eau profonde en toute sécurité ; la flottaison en eau profonde ainsi que la nage avec un VFI.</p> <p>Ils nageront sur une distance de 5 mètres de façon continue.</p>
Crocodile 	3 à 5 ans et avoir réussi les critères de performance Croix-Rouge Natation Précolaire Poisson-lune.	<p>Les enfants améliorent 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 ; ainsi que la nage avec un VFI en partie profonde.</p> <p>Ils nageront sur une distance de 10 mètres de façon continue.</p>
Baleine 	3 à 5 ans et avoir réussi les critères de performance Croix-Rouge Natation Précolaire Crocodile.	<p>Les enfants augmentent la distance des glissements sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes ainsi que celle de la nage sur le ventre et sur le dos.</p> <p>Ils apprennent le plongeon, départ position assise.</p> <p>Ils nageront sur une distance de 15 mètres de façon continue.</p>