

Récré'Eau^{MC}

Apprendre à nager
avec les 14 niveaux
de Récré'Eau

Découverte de l'eau

Récré'Eau *crainte de l'eau*



Apprivoisement du milieu aquatique
Acquisition de l'aisance dans l'eau
Nage continue : 2 mètres

Enfants de 5 ans et plus qui craignent l'eau et qui ne savent pas nager 5 mètres seuls.
Ratio de 1 moniteur pour un maximum de 4 enfants.

Récré'Eau *mini-nageur*



Acquisition de l'aisance dans l'eau
Immersion et maîtrise de la respiration

Nage continue : 5 mètres
Enfants entre 5 et 6 ans ne craignant pas l'eau et sachant nager 5 mètres seuls.

Récré'Eau 1



Apprivoisement du milieu aquatique
Acquisition de l'aisance dans l'eau
Immersion et maîtrise de la respiration
Nage continue : 5 mètres
Enfant de 6 ans et plus qui ne savent pas nager seuls.

Récré'Eau 3



Maîtrise de la respiration
Flottaison sur le ventre et sur le dos
Poussée sur le ventre et sur le dos
Battement des jambes au crawl
Nage continue : 20 mètres

Récré'Eau 2



Immersion et maîtrise de la respiration
Flottaison sur le ventre et sur le dos
Nage continue : 10 mètres
Enfants de 6 ans et plus sachant nager 5 mètres seuls.

Récré'Eau 4



Acquisition de l'aisance sous l'eau
Oscillation
Battement des jambes au crawl avec respiration
Battement des jambes au dos crawlé
Nage continue : 30 mètres

Découverte de la natation et des sports aquatiques

Récré'Eau 5



Oscillation sur le ventre
Crawl
Battement des jambes au dos crawlé avec roulis

Mouvement des jambes au dos élémentaire
Initiation aux sports aquatiques
Nage continue : 45 mètres

Récré'Eau 7



Oscillation sur le ventre
Crawl
Dos crawlé
Dos élémentaire

Mouvement des bras à la brasse avec respiration
Initiation à la plongée
Nage continue : 75 mètres

Récré'Eau 8



Oscillation sur le ventre
Crawl
Dos crawlé
Dos élémentaire

Mouvement des bras et des jambes à la brasse
Initiation à la natation de compétition
Nage continue : 150 mètres

Récré'Eau 6



Oscillation sur le ventre
Crawl
Dos crawlé
Mouvement des bras et des jambes au dos élémentaire

Mouvement des bras à la brasse
Initiation au plongeon
Nage continue : 60 mètres

Récré'Eau 9



Oscillation sur le ventre
Crawl
Dos crawlé
Dos élémentaire
Brasse

Mouvement des jambes à la marinière
Initiation au water-polo
Nage continue : 200 mètres

Perfectionnement de la natation et découverte des techniques de sauvetage

Récré'Eau 10

Perfectionnement du crawl, du dos crawlé, du dos élémentaire et de la brasse
Mouvement des jambes et des bras à la marinière
Défi physique
Introduction aux techniques de sauvetage



Récré'Eau 11



Perfectionnement du crawl, du dos crawlé, du dos élémentaire et de la brasse
Marinière

Initiation au papillon
Défi physique
Apprentissage plus poussé des techniques de sauvetage

Récré'Eau 12



Perfectionnement du crawl, du dos crawlé, de la brasse et de la marinière

Papillon
Défi physique
En savoir davantage sur les techniques de sauvetage