



Description des cours :




# Nager pour la vie

## **Vous hésitez entre les cours de préscolaire ou nageur ?**

De façon générale, les niveaux préscolaires sont destinés aux jeunes enfants qui sont encore dans un apprentissage par l'imaginaire. Ces niveaux ont des thématiques chaque semaine et l'apprentissage se fait à travers des jeux.





# PARENT-ENFANT

	Niveaux Parent-enfant	Critères de la Société de Sauvétage (SdeS)
	PARENT-ENFANT 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Âge de l'enfant</b> : minimum 4 mois - maximum 12 mois</li> <li>• <b>Accompagnement</b> : Un parent doit accompagner le jeune dans l'eau durant l'entièreté des cours.</li> <li>• <b>Durée du cours</b> : 30 min</li> <li>• <b>Matériel requis</b> : un ballon dorsal ou une ceinture flottante</li> <li>• <b>Descriptive</b> : Ce cours s'adresse à des bébés entre 4 mois et 12 mois qui souhaitent s'amuser et apprivoiser l'eau en assistant à un cours basé sur le jeu.</li> </ul>
	PARENT-ENFANT 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Âge de l'enfant</b> : minimum 12 mois - maximum 24 mois</li> <li>• <b>Accompagnement</b> : Un parent doit accompagner le jeune dans l'eau durant l'entièreté des cours.</li> <li>• <b>Durée du cours</b> : 30 min</li> <li>• <b>Matériel requis</b> : un ballon dorsal ou une ceinture flottante</li> <li>• <b>Descriptive</b> : Ce cours s'adresse à des bébés entre 12 mois et 24 mois qui souhaitent s'amuser et apprivoiser l'eau en assistant à un cours basé sur le jeu.</li> </ul>
	PARENT-ENFANT 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Âge de l'enfant</b> : minimum 2 ans - maximum 3 ans</li> <li>• <b>Accompagnement</b> : Un parent doit accompagner le jeune dans l'eau durant l'entièreté des cours.</li> <li>• <b>Durée du cours</b> : 30 min</li> <li>• <b>Matériel requis</b> : un ballon dorsal ou une ceinture flottante</li> <li>• <b>Descriptive</b> : Ce cours s'adresse à de jeunes nageurs entre 2 ans et 3 ans qui souhaitent s'amuser et apprivoiser l'eau en assistant à un cours basé sur le jeu.</li> </ul>





# PRÉSCOLAIRE

	Niveaux Préscolaire	Critères de la Société de Sauvetage (SdeS)
	PRÉSCOLAIRE 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Âge de l'enfant</b> : minimum 3 ans - maximum 5 ans</li> <li>• <b>Accompagnement</b> : Un parent doit accompagner le jeune dans l'eau durant la première moitié de la session.</li> <li>• <b>Durée du cours</b> : 30 min</li> <li>• <b>Matériel requis</b> : un ballon dorsal ou une ceinture flottante</li> <li>• <b>Particularité</b> : Ce cours permet de faire une transition entre les parents-enfants et le préscolaire 2 où ils seront seuls avec le moniteur dans l'eau.</li> <li>• <b>Descriptive</b> : Ce cours s'adresse principalement à des enfants âgés de 3 à 5 ans qui aurait besoin de la présence de leur parent pour s'acclimater au cours de natation. Si votre enfant a des craintes vis-à-vis l'eau ou s'il est inquiet de vous séparer, c'est le cours à choisir pour ces débuts.</li> </ul>
	PRÉSCOLAIRE 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Âge de l'enfant</b> : minimum 3 ans - maximum 5 ans</li> <li>• <b>Accompagnement</b> : Aucun</li> <li>• <b>Durée du cours</b> : 30 min</li> <li>• <b>Matériel requis</b> : un ballon dorsal ou une ceinture flottante</li> <li>• <b>Particularité</b> : À partir de ce niveau, l'enfant est seul dans l'eau avec le moniteur.</li> <li>• <b>Préalable</b> : L'enfant est un non-nageur, mais il est à l'aise dans l'eau</li> <li>• <b>Descriptive</b> : Ce cours s'adresse principalement à des enfants non-nageur âgé de 3 à 5 ans qui n'ont plus besoin de la présence de leur parent pour assister au cours de natation. Les nageurs seront amenés à apprendre à se débrouiller dans l'eau.</li> </ul>




# PRÉSCOLAIRE

	Niveaux Précolaire	Critères de la Société de Sauvetage (SdeS)
	PRÉSCOLAIRE 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Âge de l'enfant</b> : minimum 3 ans - maximum 5 ans</li> <li>• <b>Accompagnement</b> : Aucun</li> <li>• <b>Durée du cours</b> : 30 min</li> <li>• <b>Préalable</b> : L'enfant doit avoir réussi son précolaire 2 ou c'est son premier cours et il est capable de nager seul et de respecter les critères ci-dessous :             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aller dans le fond de l'eau (pas creux)</li> <li>2. Nager 3 m seul</li> <li>3. Flottaison 5 sec ventre/dos (étoiles)</li> <li>4. Battre des jambes sur le ventre et dos 5 m (sans aide)</li> <li>5. Mettre la tête sous l'eau quand il nage</li> </ol> </li> <li>• <b>Descriptive</b> : Ce cours s'adresse principalement à des nageurs âgés de 3 à 5 ans qui n'ont plus besoin de la présence de leur parent pour assister au cours de natation. Les nageurs seront amenés à apprendre à se débrouiller dans l'eau.</li> </ul>
	PRÉSCOLAIRE 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Âge de l'enfant</b> : minimum 3 ans - maximum 5 ans</li> <li>• <b>Accompagnement</b> : Aucun</li> <li>• <b>Durée du cours</b> : 30 min</li> <li>• <b>Préalable</b> : L'enfant doit avoir réussi obligatoirement son précolaire 3 ou être capable d'effectuer les critères suivants:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nage sur place 10 sec avec aide</li> <li>2. Nager sur le côté 5 m</li> <li>3. Battre des jambes sur le ventre et sur dos 7 m (sans aide)</li> <li>4. Nager sur le ventre avec les bras 5 m (crawl avec aide)</li> </ol> </li> <li>• <b>Descriptive</b> : Ce cours s'adresse principalement à des nageurs âgés de 3 à 5 ans qui n'ont plus besoin de la présence de leur parent pour assister au cours de natation. Les nageurs seront amenés à apprendre à se débrouiller dans l'eau.</li> </ul>





# PRÉSCOLAIRE

Niveaux Préscolaire	Critères de la Société de Sauvetage (SdeS)
	<p><b>PRÉSCOLAIRE 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Âge de l'enfant</b> : minimum 3 ans - maximum 5 ans</li><li>• <b>Accompagnement</b> : Aucun</li><li>• <b>Durée du cours</b> : 30 min</li><li>• <b>Préalable</b> : L'enfant doit avoir réussi obligatoirement son préscolaire 4 ou être capable d'effectuer les critères suivants :<ol style="list-style-type: none"><li>1. Nager sur place 10 sec</li><li>2. Nager sur le ventre et sur le dos 10 m</li><li>3. Nager sur le dos avec les bras 5 m</li><li>4. Nager sur le ventre avec les bras 5 m (crawl)</li></ol></li><li>• <b>Descriptive</b> : Ce cours s'adresse principalement à des nageurs âgés de 3 à 5 ans qui ont réussi le préscolaire 4 ou qui sont capable de respecter <b>tous</b> les critères ci-haut. Les nageurs seront amenés à compléter ces critères par le biais de jeu aquatique.</li></ul>



# NAGEUR





	Niveaux Nageur	Critères de la Société de Sauvétage (SdeS)
	NAGEUR 1	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Âge de l'enfant</b> : minimum 5 ans</li><li>• <b>Accompagnement</b> : Aucun</li><li>• <b>Durée du cours</b> : 30 min</li><li>• <b>Particularité</b> : Premier cours à inscrire votre enfant s'il débute la natation et qu'il a plus de 5 ans.</li><li>• <b>Descriptive</b> : Ce cours s'adresse principalement à des non-nageurs âgés d'au moins 5 ans. Les bases de la natation seront couvertes durant ce cours pour permettre à votre enfant d'apprendre à nager et être à l'aise dans l'eau.</li><li>• <b>Remarque</b> : Si votre enfant est âgé d'exactement 5 ans et qu'il n'a jamais suivi de cours de natation, il est préférable de l'inscrire en préscolaire 1 ou 2. Les niveaux préscolaires sont mieux adaptés aux jeunes enfants, car il y a des thèmes chaque semaine et l'apprentissage se fait plus avec des jeux.</li></ul>
	NAGEUR 2	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Âge de l'enfant</b> : minimum 5 ans</li><li>• <b>Accompagnement</b> : Aucun</li><li>• <b>Durée du cours</b> : 30 min</li><li>• <b>Particularité</b> : Premier cours à inscrire votre enfant s'il est déjà bien à l'aise dans l'eau et qu'il a plus de 6 ans. Il doit connaître les bases du crawl et nager seul sur 5 mètres.</li><li>• <b>Préalable</b> : L'enfant doit avoir réussi Nageur 1 ou être capable d'effectuer les critères suivants:<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mettre la tête dans l'eau</li><li>2. Flotter sur le ventre et sur le dos (5 sec)</li><li>3. Fusée ventre/dos/côté (3 m)</li><li>4. Battre des jambes ventre et dos (5 m)</li><li>5. Crawl 5 m (avec aide)</li></ol></li><li>• <b>Descriptive</b> : Ce cours s'adresse principalement à des nageurs âgés d'au moins 5 ans qui ont réussi le nageur 1 ou qui sont capables de respecter tous les critères ci-haut.</li><li>• <b>Remarque</b> : Les niveaux préscolaires sont mieux adaptés aux jeunes enfants, car il y a des thèmes chaque semaine et l'apprentissage se fait plus avec des jeux. Le préscolaire 4 est l'équivalent du nageur 2.</li></ul>



# NAGEUR

	Niveaux Nageur	Critères de la Société de Sauvetage (SdeS)
	NAGEUR 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Âge de l'enfant</b> : minimum 5 ans</li> <li>• <b>Accompagnement</b> : Aucun</li> <li>• <b>Durée du cours</b> : 45 min</li> <li>• <b>Préalable</b> : L'enfant doit avoir réussi obligatoirement son nageur 2 ou être capable d'effectuer les critères suivants :             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nage sur place (15 sec)</li> <li>2. Battre des jambes ventre/dos/côté (10 m)</li> <li>3. Crawl et dos crawlé (10 m)</li> </ol> </li> <li>• <b>Descriptive</b> : Ce cours s'adresse principalement à des nageurs âgés d'au moins 5 ans qui ont réussi le nageur 2 ou qui sont capable de respecter tous les critères ci-haut.</li> <li>• <b>Remarque</b> : Les niveaux préscolaires sont mieux adaptés aux jeunes enfants, car il y a des thèmes chaque semaine et l'apprentissage se fait plus avec des jeux. Le préscolaire 5 est l'équivalent du nageur 3.</li> </ul>
	NAGEUR 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Âge de l'enfant</b> : minimum 5 ans</li> <li>• <b>Accompagnement</b> : Aucun</li> <li>• <b>Durée du cours</b> : 45 min</li> <li>• <b>Préalable</b> : L'enfant doit avoir réussi obligatoirement son nageur 3 ou être capable d'effectuer les critères suivants :             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Plongeon à genoux</li> <li>2. Nage sur place (30 sec)</li> <li>3. Nage endurance (25 m)</li> <li>4. Crawl et dos Crawlé (15 m)</li> <li>5. Coup de pied rotatif simultané sur le dos (Kick ILVO sur le dos (10 m)</li> </ol> </li> <li>• <b>Descriptive</b> : Ce cours s'adresse principalement à des nageurs âgés d'au moins 5 ans qui ont réussi le nageur 3 ou qui sont capables de respecter tous les critères ci-haut.</li> </ul>

# NAGEUR

	Niveaux Nageur	Critères de la Société de Sauvétage (SdeS)
	NAGEUR 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Âge de l'enfant</b> : minimum 5 ans</li> <li>• <b>Accompagnement</b> : Aucun</li> <li>• <b>Durée du cours</b> : 45 min</li> <li>• <b>Préalable</b> : L'enfant doit avoir réussi obligatoirement son nageur 4 ou être capable d'effectuer les critères suivants :               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Plongeon debout</li> <li>2. Nage sur place (1 min)</li> <li>3. Jambes Brasse (15 m)</li> <li>4. Bras brasse (15 m)</li> <li>5. Crawl et dos crawlé (25 m)</li> <li>6. Sprint crawl (25 m)</li> </ol> </li> <li>• <b>Descriptive</b> : Ce cours s'adresse principalement à des nageurs âgés d'au moins 5 ans qui ont réussi le nageur 4 ou qui sont capables de respecter tous les critères ci-haut.</li> </ul>
	NAGEUR 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Âge de l'enfant</b> : minimum 5 ans</li> <li>• <b>Accompagnement</b> : Aucun</li> <li>• <b>Durée du cours</b> : 45 min</li> <li>• <b>Préalable</b> : L'enfant doit avoir réussi obligatoirement son nageur 5 ou être capable d'effectuer les critères suivants :               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Plongeon à fleur d'eau</li> <li>2. Nage sur place (2 min)</li> <li>3. Brasse (25 m)</li> <li>4. Crawl et dos crawlé (50 m)</li> <li>5. Sprint crawl + dos crawlé (25 m)</li> <li>6. Crawl tête haute (10 m)</li> </ol> </li> <li>• <b>Descriptive</b> : Ce cours s'adresse principalement à des nageurs âgés d'au moins 5 ans qui ont réussi le nageur 5 ou qui sont capables de respecter tous les critères ci-haut.</li> </ul>



# JEUNES SAUVETEURS

(une fois Nageur 6 complété)

Niveaux Jeunes sauveteurs	Critères de la Société de Sauvetage (SdeS)
INITIÉ	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Âge de l'enfant</b> : minimum 8 ans - maximum 14 ans</li><li>• <b>Accompagnement</b> : Aucun</li><li>• <b>Durée du cours</b> : 50 min</li><li>• <b>Préalable</b> : L'enfant doit avoir réussi obligatoirement son nageur 6 et être capable d'effectuer les critères suivants :<ol style="list-style-type: none"><li>1. Saut d'arrêt</li><li>2. Nage sur place sans main (45 sec)</li><li>3. Brasse (50 m)</li><li>4. Crawl et dos crawlé (100 m)</li><li>5. Crawl tête haute (25 m)</li><li>6. Sprint brasse (25 m)</li><li>7. Entraînements de (300 m)</li></ol></li><li>• <b>Descriptive</b> : Pour s'inscrire dans ce niveau, l'enfant doit obligatoirement avoir réussi le nageur 6. Le cours de jeune sauveteur s'adresse aux jeunes qui ont réussi tous leurs niveaux nageurs et qui envisagent de faire leurs cours de sauvetage lorsqu'ils seront plus vieux. Ce cours n'est pas une formation de sauveteur, c'est un cours préparatoire aux cours de sauvetage.</li><li>• <b>Remarque</b> : Si votre enfant à 11 ans et plus et qu'il a terminé son nageur 6, il peut directement s'inscrire dans les cours de médaille de bronze (le premier cours de la formation de sauveteur). Cependant, pour la fluidité des cours avec les âges minimaux requis, il est recommandé d'avoir entre 13 et 14 ans avant de débiter les cours de sauvetage. De cette façon, votre enfant peut accomplir tous les cours de la formation dans la même année et il n'aura pas besoin de faire une requalification avant de débiter son sauveteur national.</li><li>• <b>Remarque</b> : Si votre enfant est âgé de 9 ans et plus et qu'il a terminé tous ses niveaux nageur, mais qu'il ne désire pas faire les cours de jeune sauveteur, il peut s'inscrire aux entraînements 9 ans et plus.</li></ul>



# JEUNES SAUVETEURS

(une fois Nageur 6 complété)

Niveaux Jeunes sauveteurs	Critères de la Société de Sauvetage (SdeS)
<p><b>AVERTI</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Âge de l'enfant</b> : minimum 8 ans - maximum 14 ans</li> <li>• <b>Accompagnement</b> : Aucun</li> <li>• <b>Durée du cours</b> : 50 min</li> <li>• <b>Préalable</b> : L'enfant doit avoir réussi obligatoirement le jeune sauveteur initié et être capable d'effectuer les critères suivants :               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Crawl, dos crawlé et brasse 50m chaque</li> <li>2. Défi physique entraînements de 350 m</li> <li>3. Défi d'endurance - 100 m nage en 3 min ou moins</li> <li>4. Nage tête hors de l'eau, brasse ou crawl - 25 m</li> <li>5. Plongeurs de surface, pieds et tête première</li> <li>6. Coup pied de sauvetage - 25 m</li> </ol> </li> <li>• <b>Descriptive</b> : Pour s'inscrire dans ce niveau, l'enfant doit obligatoirement avoir réussi le jeune sauveteur initié. Il apprendra à perfectionner son endurance et sa technique en même temps d'apprendre des techniques de sauvetage.</li> <li>• <b>Remarque</b> : Si votre enfant est âgé de 9 ans et plus et qu'il a terminé tous ses niveaux nageur, mais qu'il ne désire pas faire les cours de jeune sauveteur, il peut s'inscrire aux entraînements 9 ans et plus.</li> </ul>
<p><b>EXPERT</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Âge de l'enfant</b> : minimum 8 ans - maximum 14 ans</li> <li>• <b>Accompagnement</b> : Aucun</li> <li>• <b>Durée du cours</b> : 50 min</li> <li>• <b>Préalable</b> : L'enfant doit avoir réussi obligatoirement le jeune sauveteur averti et être capable d'effectuer les critères suivants :               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Crawl, dos crawlé et brasse 100 m chaque</li> <li>2. Défi d'endurance - nage 200 m en 6 min. ou moins</li> <li>3. Être capable de nager 400 m</li> <li>4. Transport d'un objet (2,3 kg) - 25 m</li> <li>5. Nage tête hors de l'eau - 25 m</li> </ol> </li> <li>• <b>Descriptive</b> : Pour s'inscrire dans ce niveau, l'enfant doit obligatoirement avoir réussi le jeune sauveteur averti. Il apprendra à perfectionner son endurance et sa technique en même temps d'apprendre des techniques de sauvetage.</li> <li>• <b>Remarque</b> : Si votre enfant est âgé de 9 ans et plus et qu'il a terminé tous ses niveaux nageur, mais qu'il ne désire pas faire les cours de jeune sauveteur, il peut s'inscrire aux entraînements 9 ans et plus.</li> </ul>



# ENTRAINEMENT

Niveaux Entraînement	Critères de la Société de Sauvetage (SdeS)
<p><b>ENTRAINEMENT</b> 9-16 ANS</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Âge de l'enfant</b> : minimum 9 ans - maximum 16 ans</li> <li>• <b>Durée du cours</b> : 50 min</li> <li>• <b>Préalable</b> : Le nageur doit avoir réussi son nageur 6 ou d'être capable d'effectuer les critères suivants :               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saut d'arrêt</li> <li>2. Nage sur place sans main (45 sec)</li> <li>3. Brasse (50 m)</li> <li>4. Crawl et dos crawlé (100 m)</li> <li>5. Crawl tête haute (25 m)</li> <li>6. Sprint brasse (25 m)</li> <li>7. Entraînements de (300 m)</li> </ol> </li> <li>• <b>Descriptive</b> : Pour s'inscrire dans ce cours, le nageur doit être âgé d'au moins 9 ans. Il doit obligatoirement avoir réussi le nageur 6 ou être capable de respecter tous les critères ci-haut. Durant ces entraînements, le nageur apprendra à perfectionner ses styles de nages et son endurance.</li> </ul>
<p><b>ENTRAINEMENT</b> 16 ANS ET PLUS</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Âge de l'enfant</b> : minimum 16 ans</li> <li>• <b>Durée du cours</b> : 50 min</li> <li>• <b>Préalable</b> : Le nageur doit être capable d'effectuer les critères suivants :               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nage sur place sans main (45 sec)</li> <li>2. Brasse (50 m)</li> <li>3. Crawl et dos crawlé (100 m)</li> <li>4. Crawl tête haute (25 m)</li> <li>5. Sprint brasse (25 m)</li> <li>6. Entraînements de (300 m)</li> </ol> </li> <li>• <b>Descriptive</b> : Pour s'inscrire dans ce cours, le nageur doit être âgé de 16 ans et plus. Il doit être capable de respecter tous les critères ci-haut. Durant ces entraînements, le nageur apprendra à perfectionner ses styles de nages et son endurance.</li> </ul>