

COMMENT CHOISIR LE BON COURS DE NATATION ?

Niveau junior / Pour les 5 ans et plus

JUNIOR 1

Les enfants ne sont pas obligés de savoir nager.

Ils doivent par contre être capables de sauter dans l'eau à la hauteur de la poitrine, de flotter et de se redresser sur le ventre et sur le dos, ainsi que de nager sur le ventre sur une distance de 2 mètres.

JUNIOR 2

Les enfants doivent avoir réussi le niveau Junior 1.

Ils doivent être capables de mettre la tête dans l'eau, de flotter et de se redresser sur le ventre et sur le dos, d'exécuter des battements de jambes alternatifs en glissant sur le ventre et sur le dos, ainsi que de nager sur le ventre sur une distance de 5 mètres.

JUNIOR 3

Les enfants doivent avoir réussi le niveau Junior 2.

Ils doivent être capables de faire dix respirations rythmées, de nager le crawl sur 5 mètres, d'exécuter des battements de jambes alternatifs sur le dos sur 5 mètres, ainsi que de nager sur une distance de 10 mètres de façon continue.

JUNIOR 4

Les enfants doivent avoir réussi le niveau Junior 3.

Ils doivent être capables de faire 15 respirations rythmées, de nager le crawl sur 10 mètres, d'exécuter des battements de jambes alternatifs sur le dos sur 10 mètres, ainsi que de nager sur une distance de 15 mètres de façon continue.

JUNIOR 5

Les enfants doivent avoir réussi le niveau Junior 4.

Ils doivent être capables de nager le crawl sur une distance de 10 mètres en respirant sur le côté, de nager sur le dos en roulant des épaules sur 15 mètres, ainsi que de nager sur une distance de 25 mètres de façon continue.

JUNIOR 6

Les enfants doivent avoir réussi le niveau Junior 5.

Ils doivent être capables de nager une longueur de crawl et de dos crawlé, de faire un coup de pied fouetté sur le dos, d'exécuter un plongeon et de nager sur une distance de 50 mètres de façon continue.

JUNIOR 7

Les enfants doivent avoir réussi le niveau Junior 6.

Ils doivent être capables de nager une longueur de crawl, de dos crawlé et de dos élémentaire, de nager la godille tête première sur une distance de 10 mètres, d'exécuter un plongeon avant et de nager sur une distance de 75 mètres de façon continue.

JUNIOR 8

Les enfants doivent avoir réussi le niveau Junior 7.

Ils doivent être capables de nager 2 longueurs de crawl et de dos crawlé, de nager une longueur de dos élémentaire, de faire le coup de pied fouetté sur le ventre sur 15 mètres, de nager la godille sur le ventre sur une distance de 15 mètres, d'exécuter un saut d'arrêt et de nager sur une distance de 150 mètres de façon continue.

JUNIOR 9

Les enfants doivent avoir réussi le niveau Junior 8.

Ils doivent être capables de nager trois longueurs de crawl et de dos crawlé, de nager une longueur de dos élémentaire et de brasse, ainsi que de nager sur une distance de 300 mètres de façon continue.

JUNIOR 10

Les enfants doivent avoir réussi le niveau Junior 9.

Ils doivent être capables de nager quatre longueurs de crawl et de dos crawlé, de nager deux longueurs de dos élémentaire et de brasse, ainsi que de nager sur une distance de 400 mètres de façon continue.