

# BIEN CHOISIR SON COURS DE NATATION

**PISCINE**  
**JOHN-F.-KENNEDY**  
arrondissement d'Outremont



Les descriptifs indiquent CE QUI EST VU durant le cours et non les prérequis.

Lors du premier cours, les enfants seront évalués afin de déterminer s'ils sont dans le niveau correspondant à leur habiletés. Il est possible que nous vous proposons un transfert de cours pour favoriser l'apprentissage de votre enfant.



**Aides flottantes permises :**  
ballon dorsal, ceinture hippopotames ou maillot flottant. Interdits : flotteurs aux bras et veste de flottaison individuelle (VFI).

## NATATION PRÉSCOLAIRE | 25 min.

**1.Étoile de mer** | 4 à 12 mois. Parent présent dans l'eau. Doit être capable de lever la tête sans aide.

**2.Canard** | 12 à 24 mois. Parent présent dans l'eau. Aide flottante suggérée.

**3.Tortue de mer** | 24 à 36 mois. Parent présent dans l'eau. Aide flottante suggérée.

**4.Loutre de mer** | À partir de 3 ans. Parent présent dans l'eau, mais l'objectif est de faire une douce transition pour que l'enfant soit seul en compagnie du moniteur. Aide flottante obligatoire. Nage sur 1 m.

**5.Salamandre** | 3 à 5 ans. SANS PARENT. Aide flottante obligatoire. Nage sur 2 m.

**6.Poisson-lune** | 3 à 5 ans. Aide flottante obligatoire, retirée lors de certains exercices. Nage sur 5 m.

**7. Crocodile** | 4 à 6 ans. Aide flottante retirée au rythme de l'enfant. Nage sur le ventre et sur le dos. Endurance : 10 m.

**8. Baleine** | 4 à 6 ans. Sans aide flottante. Nages sur le ventre et sur le dos perfectionnées. Endurance : 15 m.

L'enfant âgé de 6 ans qui réussit Baleine doit ensuite s'inscrire au NIVEAU 4.

## NATATION JUNIOR | 55 min.

**Niveau 1** | À partir de 5 ans. Avec ou sans aide flottante. Pour les enfants ayant peur de l'eau. Familiarisation avec l'eau et la piscine, flottaison, glissements et battements de jambes. Nage sur 5 m.

**Niveau 2** | À partir de 5 ans. Activités en eau profonde. Propulsion et flottaison. Nage sur 10 m.

**Niveau 3** | À partir de 6 ans. Plongeon et battements de jambes. Nage sur 15 m.

**Niveau 4** | Enfant ayant réussi le niveau BALEINE ou le NIVEAU 3. Crawl et nage sur le dos. Endurance : 25 m.

**Niveau 5** | Dos crawlé et coup de pied fouetté sur le dos. Endurance : 50 m.

**Niveau 6** | Crawl et dos crawlé perfectionnés. Dos élémentaire. Endurance : 75 m.

**Niveau 7** | Perfectionnement des nages des niveaux précédents. Ajout du coup de pied fouetté sur le ventre. Endurance : 150 m.

**Niveau 8** | Perfectionnement des nages des niveaux précédents. Ajout de la brasse. Endurance : 300.

**Niveau 9** | Perfectionnement des nages des niveaux précédents. Ajout du plongeon de surface. Endurance : 400 m.

**Niveau 10** | Maîtrise du crawl, dos crawlé, dos élémentaire et brasse. Apprentissage de la marinière et du papillon. Endurance : 500 m.