

# Préalables au programme Croix-Rouge Natation junior (5 ans ou plus)

## **JUNIOR 1**

L'enfant doit :

- ✚ Être âgé de 5 ans ou plus
- ✚ Ne pas savoir nager

## **JUNIOR 2**

Préalables : Junior 1 ou Poisson-Lune (programme préscolaire)

ou

L'enfant doit être capable de :

- ✚ Flotter sur le ventre et sur le dos avec de l'aide
- ✚ Immerger la tête et battre des jambes sur le ventre avec de l'aide

## **JUNIOR 3**

Préalables : Junior 2 ou Crocodile (programme préscolaire)

ou

L'enfant doit être capable de :

- ✚ Battre des jambes sur le ventre et sur le dos sans aide
- ✚ Nager cinq mètres sans aide
- ✚ Aller dans l'eau profonde avec de l'aide

## **JUNIOR 4**

Préalables : Junior 3 ou Baleine (programme préscolaire)

ou

L'enfant doit être capable de :

- ✚ Nager une largeur de piscine sans arrêt
- ✚ Battre des jambes sur le dos sans aide
- ✚ Aller dans l'eau profonde sans aide

## **JUNIOR 5**

Préalable : Junior 4

ou

L'enfant doit être capable de :

- ✚ Nager une largeur de piscine en crawl, sans arrêt, en synchronisant les bras, les jambes et la respiration
- ✚ Nager sur le dos une largeur de piscine en effectuant un roulement des épaules

## **JUNIOR 6**

Préalable : Junior 5

ou

L'enfant doit être capable de :

- ✚ Nager une longueur de piscine en crawl
- ✚ Nager une longueur de piscine sur le dos
- ✚ Maîtriser le coup de pied du dos élémentaire
- ✚ Plonger en position de départ

## **JUNIOR 7**

Préalable : Junior 6

ou

L'enfant doit être capable de :

- ✚ Nager deux longueurs de piscine en crawl
- ✚ Nager deux longueurs de piscine sur le dos
- ✚ Nager une longueur de piscine en dos élémentaire
- ✚ Nager sur place pendant une minute et demie

## **JUNIOR 8**

Préalable : Junior 7

ou

L'enfant doit être capable de :

- ✚ Nager quatre longueurs de piscine en crawl
- ✚ Nager quatre longueurs de piscine sur le dos
- ✚ Nager deux longueurs de piscine en dos élémentaire
- ✚ Maîtriser le coup de pied à la brasse
- ✚ Savoir faire le saut d'arrêt

## **JUNIOR 9**

Préalable : Junior 8

ou

L'enfant doit être capable de :

- ✚ Nager huit longueurs de piscine en crawl
- ✚ Nager huit longueurs de piscine sur le dos
- ✚ Nager quatre longueurs de piscine en brasse et en dos élémentaire
- ✚ Savoir faire un plongeon de surface et un plongeon à fleur d'eau

## **JUNIOR 10**

Préalable : Junior 9

L'enfant doit être capable de :

- ✚ Nager seize longueurs de piscine en crawl
- ✚ Nager seize longueurs de piscine sur le dos
- ✚ Nager quatre longueurs de piscine en brasse et en dos élémentaire