

Cours collectifs de natation Junior 1-10

NIVEAU	AGE	SÉCURITÉ AQUATIQUE	NATATION
JUNIOR 1 	Préalable : 6 ans n'ayant jamais suivi de cours ou Salamandre/ Poisson Lune	<ul style="list-style-type: none"> Les élèves apprennent à se familiariser avec les lieux, l'expiration par la bouche et/ou le nez et les entrées et sorties en eau peu profonde. 	<ul style="list-style-type: none"> Les élèves apprennent la flottaison sur le ventre et sur le dos ; le glissement sur le ventre et sur le dos ; le battement de jambes alternatif (avec aide). Nage d'endurance : 5 m
JUNIOR 2 	Préalable : Junior 1 ou Crocodile/ Baleine	<ul style="list-style-type: none"> Les élèves apprennent à appeler les SMU/911. Ils participent à des activités en eau profonde (avec aide). 	<ul style="list-style-type: none"> Les élèves apprennent les glissements sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes alternatif, et la nage sur le ventre. Nage d'endurance : 10 m
JUNIOR 3 	Préalable : Junior 2	<ul style="list-style-type: none"> Les élèves portent un VFI en eau profonde et expérimentent la flottaison en eau profonde. Ils expérimentent le plongeon de départ en position assise. 	<ul style="list-style-type: none"> Les élèves augmentent la distance des glissements sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes alternatif, exécutent le battement de jambes sans aide. Nage d'endurance : 15 m
JUNIOR 4 	Préalable : Junior 3	<ul style="list-style-type: none"> Les élèves apprennent les notions de sécurités du plongeon. Ils exécutent le plongeon, départ à genoux et sont initiés à la godille. 	<ul style="list-style-type: none"> Les élèves apprennent la nage sur le dos avec roulement des épaules et le crawl (10 m), améliorent le battement de jambes alternatif sur le dos. Nage d'endurance : 25 m
JUNIOR 5 	Préalable : Junior 4	<ul style="list-style-type: none"> Les élèves apprennent les entrées à l'eau désorientées; ainsi que le saut d'arrêt, la nage debout et la godille sure le dos tête première. 	<ul style="list-style-type: none"> Les élèves améliorent le crawl (15m), apprennent le dos crawlé (15m), le coup de pied fouetté sur le dos. Nage d'endurance : 50 m

<p>JUNIOR 6</p> 	<p>Préalable : Junior 5</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les élèves améliorent la nage debout en eau profonde et exécutent le plongeon avant. • Ils apprennent des notions sur la navigation et à reconnaître des nageurs en difficultés. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les élèves améliorent la distance parcourue en crawl et en dos crawlé (25m). Ils apprennent la nage sur le dos élémentaire (15m) et le battement de jambes du dauphin. • Nage d'endurance : 75m
<p>JUNIOR 7</p> 	<p>Préalable : Junior 6</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les élèves apprennent à secourir une personne consciente en obstruction légère ou sévère des voies respiratoires. • Ils améliorent le saut d'arrêt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les élèves améliorent la distance parcourue en crawl et en dos crawlé (50 m), le dos élémentaire (25 m) et le battement de jambes du dauphin. Ils apprennent la godille sur le ventre et le coup de pied fouetté sur le ventre. • Nage d'endurance : 150 m
<p>JUNIOR 8</p> 	<p>Préalable : Junior 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les élèves apprennent le coup de pied alternatif/nage debout, ainsi que le plongeon de surface pieds premiers et le plongeon à fleur d'eau. • Pour ce qui est des premiers soins ils apprennent les notions d'hypothermie et de respiration artificielle chez l'adulte et l'enfant. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les nageurs améliorent la distance parcourue en crawl et en dos crawlé (75 m), ainsi qu'en dos élémentaire (25 m). Ils apprennent la brasse (15 m). • Nage d'endurance : 300 m
<p>JUNIOR 9</p> 	<p>Préalable : Junior 8</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les élèves apprennent le plongeon de surface tête première. • Ils voient les choix judicieux et les complications de la respiration artificielle. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les nageurs améliorent la distance parcourue en crawl et en dos crawlé (100 m), en dos élémentaire (50 m), ainsi qu'en brasse (25 m). Ils apprennent le battement de coup de pied en ciseau. • Nage d'endurance : 400 m
<p>JUNIOR 10</p> 	<p>Préalable : Junior 9</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les élèves exécutent les plongeurs de surface tête première et pieds premiers, avec nage sous l'eau. • Ils apprennent des notions sur l'exposition à la chaleur et le sauvetage sur glace. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les élèves améliorent la distance parcourue en crawl et en dos crawlé (100 m), en dos élémentaire (50 m) et en brasse (50 m). Ils apprennent la marinière (25 m). Ils exécutent le battement de jambes du dauphin (vertical). • Nage d'endurance : 500 m