




## Cours collectifs de natation Précolaire 3-5 ans

NIVEAU	PRÉALABLE	ENTRÉES ET SORTIES	HABILETÉS SUBAQUATIQUE ET NAGE	SÉCURITÉ
<b>PRÉSCOLAIRE 1</b> 	3 ans Accompagné d'un parent la moitié de la session	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les enfants apprennent à sauter et rentrer dans l'eau à l'aide d'un VFI</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Faire des bulles, mettre le visage dans l'eau, les enfants apprennent à s'adapter à l'environnement aquatique</li> <li>Flotter/glisser sur le dos et sur le ventre</li> <li>Se déplacer en VFI</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Votre enfant à portée de main</li> <li>Portez un gilet de sauvetage</li> </ul>
<b>PRÉSCOLAIRE 2</b> 	4-5 ans  Avoir réussi Loutre de mer ou Précolaire 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les enfants apprennent à sortir et rentrer dans l'eau à l'aide d'un VFI</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'immerger</li> <li>Flotter/glisser sur le ventre et sur le dos</li> <li>Glisser, puis se retourner latéralement, 3 m</li> <li>Battre des jambes, 5 m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Votre enfant à portée de main</li> <li>Portez un gilet de sauvetage</li> </ul>
<b>PRÉSCOLAIRE 3</b> 	4-5 ans  Avoir réussi Salamandre ou Précolaire 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sauter en eau profonde, revenir au bord et sortir de l'eau (VFI)</li> <li>Vêtu d'un VFI, entrer à l'eau par roulade latérale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'immerger et retenir son souffle pour récupérer un objet au fond de l'eau</li> <li>Flotter sur le dos, effectuer un retournement et nager, 3 m</li> <li>Glisser sur le ventre et le dos, 3 m chaque côté</li> <li>Battre des jambes sur le dos, sur le ventre, 5 m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Votre enfant à portée de main</li> <li>Portez un gilet de sauvetage</li> </ul>
<b>PRÉSCOLAIRE 4</b> 	4-5 ans  Avoir réussi Poisson-Lune ou Précolaire 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sauter en eau profonde, revenir et sortir de l'eau</li> <li>Rentrer par roulade latérale dans l'eau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nage sur place (VFI)</li> <li>Ouvrir les yeux dans l'eau puis récupérer un objet sous l'eau</li> <li>Glisser/flotter sur le dos et sur le ventre</li> <li>Se retourner du dos sur le ventre et battre des jambes, 5 m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Votre enfant à portée de main</li> <li>Portez un gilet de sauvetage</li> </ul>

<p><b>PRÉSCOLAIRE 5</b></p> 	<p>4-5 ans</p> <p>Avoir réussi Crocodile ou Précolaire 4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrer dans l'eau avec un VFI en roulade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nage sur place</li> <li>• S'immerger, retenir son souffle et récupérer un objet dans le fond de la piscine</li> <li>• Battre des jambes en eau profonde (VFI), 10 m</li> <li>• Nager le crawl, 5 m</li> <li>• Nager le dos crawlé, 5 m</li> <li>• Entraînements par intervalle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Votre enfant à portée de main</li> <li>• Portez un gilet de sauvetage</li> </ul>
--	--	--	--	---