

NAGEUR OU PRÉSCOLAIRE ? À 5 ans, les 2 programmes sont possibles, le choix doit se faire en fonction des besoins. En préscolaire, il y a plus de jeux et le ratio moniteur/nageur est parfois moins élevé.

NIVEAU	SURVOL	PRÉREQUIS		PROGRESSION DANS LE PROGRAMME		APERÇU DU CONTENU DU PROGRAMME Habilités motrices et de nage - Forme physique - Habiletés aquatique et d'autosauvetage
		Si l'enfant SUIV DES COURS	Si l'enfant N'A PAS SUIVI DE COURS	Si tous les critères SONT ATTEINTS	Si tous les critères NE SONT PAS ATTEINTS	
Parent-Enfant 1	<p>Âge : 4 à 12 mois, doit tenir sa tête droite</p> <p>Parent dans l'eau : oui</p> <p>Durée : 25 min.</p> <p>Aide flottante : non</p>	En fonction de l'âge		En fonction de l'âge		<ul style="list-style-type: none"> ○ Tenir l'enfant sur le ventre en gardant un contact visuel avec lui ○ Tenir l'enfant sur le dos, en soutenant sa tête et son dos ○ Flotter sur le ventre, le visage hors de l'eau (avec de l'aide) ○ Flotter sur le dos (avec de l'aide) ○ Allonger les bras vers l'avant, éclabousser l'eau et barboter sur le ventre et sur le dos ○ Entrer et sortir de l'eau avec l'enfant de façon sécuritaire
Parent-Enfant 2	<p>Âge : 12 à 24 mois</p> <p>Parent dans l'eau : oui</p> <p>Durée : 25 min.</p> <p>Aide flottante : au besoin</p>	En fonction de l'âge		En fonction de l'âge		<ul style="list-style-type: none"> ○ Entrer à l'eau à partir d'une position assise (avec de l'aide) ○ Faire des bulles à la surface de l'eau et sous l'eau ○ Se mouiller le visage et l'immerger ○ Tenter de récupérer un objet submergé ○ Flotter sur le ventre, le visage dans l'eau (avec de l'aide) ○ Battre des jambes sur le ventre et sur le dos (avec de l'aide) ○ Vêtu d'un VFI, entrer à l'eau à partir d'une position assise, puis revenir au bord (avec de l'aide) ○ À la surface, passer l'enfant des bras du parent à ceux du moniteur
Parent-Enfant 3	<p>Âge : 24 à 36 mois</p> <p>Parent dans l'eau : oui</p> <p>Durée : 25 min.</p> <p>Aide flottante : au besoin</p>	En fonction de l'âge		En fonction de l'âge		<ul style="list-style-type: none"> ○ Sauter à l'eau (avec de l'aide) ○ Sortir de l'eau sans aide ○ Retenir son souffle sous l'eau (avec de l'aide) ○ Tenter d'ouvrir les yeux sous l'eau ○ Tenter de récupérer un objet au fond de l'eau ○ Se tenir debout, sauter à l'eau et revenir au bord (avec de l'aide) ○ Flotter sur le ventre et sur le dos en faisant « l'étoile » (avec de l'aide) ○ Vêtu d'un VFI, sauter à l'eau et se laisser flotter (avec de l'aide)
Préscolaire 1	<p>Âge : 3 à 5 ans</p> <p>Parent dans l'eau : oui, mais le parent quitte progressivement</p> <p>Durée : 25 min.</p> <p>Aide flottante : oui</p>	3 ans	3 ans	3 à 5 ans : Préscolaire 2 dès 5 ans : Nageur 1	3 à 5 ans : Préscolaire 1 dès 5 ans : Nageur 1	<ul style="list-style-type: none"> ○ Entrer et sortir de l'eau peu profonde (avec de l'aide) ○ Sauter en eau peu profonde avec de l'aide (eau à la hauteur de la poitrine) ○ Mettre le visage dans l'eau ○ Faire des bulles dans l'eau ○ Flotter sur le ventre et sur le dos avec de l'aide (3 s chaque côté) ○ Vêtu d'un VFI, se déplacer en eau peu profonde de façon sécuritaire ○ Glisser sur le ventre et sur le dos avec de l'aide (3 m chaque côté) ○ Conseils de sécurité Aqua Bon

NAGEUR OU PRÉSCOLAIRE ? À 5 ans, les 2 programmes sont possibles, le choix doit se faire en fonction des besoins. En préscolaire, il y a plus de jeux, la durée du cours est moindre et le ratio moniteur/nageur est parfois moins élevé.

NIVEAU	SURVOL	PRÉREQUIS		PROGRESSION DANS LE PROGRAMME		APERÇU DU CONTENU DU PROGRAMME Habilités motrices et de nage - Forme physique - Habiletés aquatique et d'autosauvetage
		Si l'enfant SUIV DES COURS	Si l'enfant N'A PAS SUIVI DE COURS	Si tous les critères SONT ATTEINTS	Si tous les critères NE SONT PAS ATTEINTS	
Préscolaire 2	<p>Âge : 3 à 5 ans</p> <p>Parent dans l'eau : non</p> <p>Durée : 25 min.</p> <p>Aide flottante : oui</p>	<p>Préscolaire 1 +</p> <p>Être en mesure de suivre le cours seul sans parent</p>	<p>3 ans +</p> <p>Pouvoir suivre le cours seul sans parent</p>	<p>3 à 5 ans : Préscolaire 3 dès 5 ans : Nageur 1</p>	<p>3 à 5 ans : Préscolaire 2 dès 5 ans : Nageur 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Vêtu d'un VFI, entrer et sortir de l'eau peu profonde ○ Sauter en eau peu profonde (eau à la hauteur de la poitrine) ○ S'immerger ○ S'immerger et expirer sous l'eau (3 reprises) ○ Vêtu d'un VFI ou avec une aide flottante, flotter sur le ventre et sur le dos (3 s chaque côté) ○ Vêtu d'un VFI, se retourner latéralement du ventre au dos et du dos au ventre ○ Vêtu d'un VFI ou avec une aide flottante, glisser sur le ventre et sur le dos (3 m chaque côté) ○ Battre des jambes sur le dos avec une aide flottante (5 m) ○ Conseils de sécurité Aqua Bon
Préscolaire 3	<p>Âge : 3 à 5 ans</p> <p>Parent dans l'eau : non</p> <p>Durée : 25 min.</p> <p>Aide flottante : oui</p>	<p>Préscolaire 2</p>	<p>Nager (avec une aide flottante) sans tenir la main d'un adulte +</p> <p>Peut mettre sa tête dans l'eau ou non</p>	<p>4 à 6 ans : Préscolaire 4 dès 5 ans : Nageur 1</p>	<p>3 à 5 ans : Préscolaire 3 dès 5 ans : Nageur 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Vêtu d'un VFI, sauter en eau profonde, revenir au bord et sortir de l'eau ○ Vêtu d'un VFI, entrer à l'eau par roulade latérale ○ S'immerger et retenir son souffle sous l'eau (3 s) ○ S'immerger et expirer sous l'eau (5 reprises) ○ Récupérer un objet au fond de l'eau (eau à la hauteur de la taille) ○ Flotter sur le dos; se retourner latéralement sur le ventre; nager sur 3 m ○ Flotter sur le ventre et sur le dos (5 s chaque côté) ○ Effectuer des retournements latéraux, du ventre au dos et du dos au ventre ○ Glisser sur le ventre et sur le dos (3 m chaque côté) ○ Battre des jambes sur le dos (5 m) ○ Battre des jambes sur le ventre (5 m) ○ Conseils de sécurité Aqua Bon
Préscolaire 4	<p>Âge : 4 à 5 ans</p> <p>Parent dans l'eau : non</p> <p>Durée : 25 min.</p> <p>Aide flottante : oui, mais retirée progressivement</p>	<p>Préscolaire 3</p>	<p>Être prêt à retirer l'aide flottante progressivement +</p> <p>Être à l'aise avec la tête dans l'eau</p>	<p>4 à 5 ans : Préscolaire 5 dès 6 ans : Nageur 1</p>	<p>4 à 5 ans : Préscolaire 4 dès 5 ans : Nageur 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sauter en eau profonde, revenir au bord et sortir de l'eau ○ Entrer à l'eau par roulade latérale ○ Vêtu d'un VFI, nager sur place (10 s) ○ Ouvrir les yeux sous l'eau ○ Récupérer un objet au fond de l'eau (eau à la hauteur de la poitrine) ○ Vêtu d'un VFI, entrer en eau profonde par roulade latérale, nager sur place pendant 15 s, puis nager ou battre des jambes sur 5 m ○ Flotter sur le ventre; se retourner sur le dos, puis nager sur 5 m ○ Glisser sur le côté (3 m) ○ Battre des jambes sur le ventre (7 m), sur le dos (7 m) et sur le côté (5 m) ○ Vêtu d'un VFI, nager le crawl sur une distance de 5 m ○ Conseils de sécurité Aqua Bon
Préscolaire 5	<p>Âge : 4 à 5 ans</p> <p>Parent dans l'eau : non</p> <p>Durée : 25 min.</p> <p>Aide flottante : non</p>	<p>Préscolaire 4 +</p> <p>Ne plus avoir d'aide flottante</p>	<p>Nager 10 m sans aide +</p> <p>SANS AIDE FLOTTANTE</p>	<p>4 ans : Préscolaire 5 dès 6 ans : Nageur 2</p>	<p>4 à 5 ans : Préscolaire 4 dès 6 ans : Nageur 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Vêtu d'un VFI, entrer à l'eau par roulade avant ○ Nager sur place (10 s) ○ S'immerger et retenir son souffle (5 s) ○ Récupérer un objet au fond de l'eau (eau à la hauteur de la poitrine) ○ Vêtu d'un VFI, entrer en eau profonde par roulade latérale, nager sur place 20 s, puis nager ou battre des jambes sur 10 m ○ Vêtu d'un VFI, effectuer un battement de jambes à la brasse en position verticale (20 s) ○ Nager le crawl sur une distance de 5 m ○ Nager le dos crawlé sur une distance de 5 m ○ Entraînement par intervalle : Effectuer 4 x 5 m de battement de jambes au dos crawlé, avec un repos de 30 s entre chaque répétition ○ Conseils de sécurité Aqua Bon

PRÉALABLES		DANS QUEL NIVEAU S'INSCRIRE?	EXEMPLES DE COMPÉTENCES QUI SERONT DÉVELOPPÉS DANS CE NIVEAU (NON EXCLUSIF)
Au début de la session, est-ce que votre enfant aura : plus de 3 ans 5 ans et plus	NON → OUI ←	Parent et enfant 1 (4 à 12 mois) Parent et enfant 2 (1 à 2 ans) Parent et enfant 3 (2 à 3 ans)	Participation active à l'adaptation du milieu aquatique. Pour les programmes Parent et enfant 1, 2 et 3, l'âge détermine le niveau auquel inscrire votre enfant.
Votre enfant peut-il flotter, corps à l'horizontale, sur le ventre et sur le dos avec de l'aide ? Glisser sur le ventre et sur le dos avec aide ? Vêtu d'un VFI, se déplacer en eau peu profonde ?	NON → OUI ←	Prescolaire 1 (3 à 5 ans)	Saut avec aide (eau à la hauteur de la poitrine de l'enfant). Immersion du visage et expiration sous l'eau. Flottaisons et glissements avec aide. Bouger en eau peu profonde vêtu d'un VFI.
Vêtu d'un VFI ou avec une aide flottante, votre enfant peut-il flotter sur le ventre et sur le dos ? Se retourner du ventre au dos et du dos au ventre ?	NON → OUI ←	Prescolaire 2 (3 à 5 ans)	Saut sans aide (eau à la hauteur de la poitrine). Battement de jambes avec aide flottante. Entrée et sortie en eau profonde vêtu d'un VFI aussi, glissements ventre-dos et retournements.
Votre enfant peut-il flotter sur le ventre et sur le dos, effectuer des retournements du ventre au dos et du dos au ventre ? Glisser sur le ventre et sur le dos, battre des jambes sur le ventre et sur le dos ?	NON → OUI ←	Prescolaire 3 (3 à 5 ans)	Vêtu d'un VFI, entrées par saut et par roulade latérale en eau profonde. Initiation au transfert de poids avec expiration sous l'eau. Glissements et retournements.
Votre enfant peut-il glisser sur le côté ? Battre des jambes sur le ventre, sur le dos et sur le côté ? Vêtu d'un VFI, peut-il nager le crawl sur une distance de 5 m ?	NON → OUI ←	Prescolaire 4 (3 à 5 ans)	Saut (eau à la hauteur de la poitrine de l'enfant). Ouverture des yeux et expiration sous l'eau. Glissement avec battement de jambes et retournements maîtrisés (position latérale). Vêtu d'un VFI, entrée par roulade latérale enchaînée de nage sur place en plus de la nager le crawl.
Un enfant de 5 ans et plus sans expérience aquatique s'inscrit à Nageur 1.	NON → OUI ←	Nageur 1 (5 à 12 ans)	
Vêtu d'un VFI, votre enfant peut-il effectuer un battement de jambes à la brasse en position verticale ? Nager le crawl et le dos crawlé sans aide sur une distance de 5 m ?	NON → OUI ←	Prescolaire 5 (3 à 5 ans) Nageur 2 (5 à 12 ans)	Vêtu d'un VFI, entrée par roulade latérale ; nage sur place avec mouvement de jambes à la brasse. Récupération d'un objet au fond (eau à la hauteur de la poitrine). Nage sur place, crawl et dos crawlé. Premier volet de forme physique (entraînement par intervalle).
Votre enfant peut-il battre des jambes sur le dos sur une distance de 5 m, changer de direction et battre des jambes sur le ventre afin de revenir à son point de départ ? Effectuer un coup de pied rotatif simultané sur le dos (10 m) et nager le crawl et le dos crawlé (15 m chacun) ?	NON → OUI ←	Nageur 3 (5 à 12 ans)	Plongeon à partir de la position agenouillée. Entrée par roulade avant vêtu d'un VFI. Nage sur place. Appui renversé et culbute avant. Changements de direction. Coup de pied rotatif simultané sur le dos. Crawl et dos crawlé.
Suite à une chute accidentelle dans l'eau, votre enfant pourrait-il s'orienter et revenir en lieu sûr ? Peut-il entrer en eau profonde par plongeon ? Effectuer un mouvement de jambes à la brasse ? Nager le crawl et le dos crawlé (25 m chaque style) ?	NON → OUI ←	Nageur 4 (5 à 12 ans)	Ce niveau inclus la norme canadienne de Nager pour survivre. Plongeon à partir d'un position debout. Nage sur place et nage sous l'eau. Mouvement de jambes de brasse et éducatifs de bras à la brasse. Crawl et dos crawlé.
Votre enfant peut-il nager la brasse (25 m), le crawl et le dos crawlé (50 m chacun) ? Aussi, exécuter le crawl d'approche (yeux au-dessus de la surface de l'eau) sur une distance de 10 m ?	NON → OUI ←	Nageur 5 (5 à 12 ans)	Entrée par plongeon avant et saut groupé. Nage sur place avec coup de pied rotatif alternatif. Styles de nage de base : crawl, dos crawlé et brasse. Nage d'approche et plusieurs défis à relever d'entraînements par intervalle.
Votre enfant peut-il effectuer le coup de pied rotatif alternatif sur le dos, le coup de pied en ciseaux ? Nager la brasse sur 50 m, nager le crawl et le dos crawlé (100 m chacun) aussi exécuter la nage d'approche sur 25 m ?	NON → OUI ←	Nageur 6 (5 à 12 ans)	Saut d'arrêt et saut compact. Nage d'approche et nage sur place avec coup de pied de sauvetage sans l'aide des mains. 50 à 100 m de nage continue selon le style demandé. Jusqu'à 300 m d'entraînements par intervalle.
Jeune sauveteur initié (Nageur 7-8-9) ou module Forme physique	←		