

Le niveau de nage correspondra à l'âge et au dernier niveau de natation de votre enfant.

Sinon, référez-vous aux capacités de votre enfant dans l'eau décrit dans la colonne description. En cas d'hésitation, des séances d'évaluation gratuites sont disponibles. (Consultez l'horaire.)

| NIVEAUX PRÉSCOLAIRES 4 mois à 6 ans | | | | |
|-------------------------------------|--------------|---------|--|-----------|
| Titre du cours | Âge | Durée | Description | Légende |
| Étoile de mer | 4 à 12 mois | 30 min. | Classement en fonction de l'âge de l'enfant. L'enfant doit être capable de se tenir la tête droite, sans aide. | P-F-EPP |
| Canard | 12 à 24 mois | 30 min. | Classement en fonction de l'âge de l'enfant. | P-F-EPP |
| Tortue de mer | 24 à 36 mois | 30 min. | Classement en fonction de l'âge de l'enfant. | P-F-EPP |
| Loutre de mer | 3 à 5 ans | 1 heure | Niveau d'entrée pour les enfants de 3 à 5 ans qui n'ont suivi aucun cours de natation auparavant. | P-F-EPP |
| Salamandre | 3 à 5 ans | 1 heure | Réussi Loutre de mer ou enfant pouvant flotter et glisser sur le ventre et sur le dos avec aide et nager sur le ventre sur une distance d'un mètre. *L'enfant doit abandonner la présence du parent et les flotteurs après le 5e cours. | *P-*F-EPP |
| Poisson-Lune | 3 à 6 ans | 1 heure | Réussi Salamandre ou enfant pouvant flotter et glisser sur le ventre et sur le dos sans aide et nager sur le ventre sur une distance de deux mètres. | EPP |
| *Crocodile | 3 à 6 ans | 1 heure | Réussi Poisson-Lune ou enfant pouvant flotter et se redresser sur le ventre et sur le dos et nager sur le ventre sur une distance de cinq mètres sans aide flottante. | EP |
| *Baleine | 3 à 6 ans | 1 heure | Réussi Crocodile ou enfant pouvant flotter sur le ventre et sur le dos, expirer sous l'eau par la bouche et par le nez, exécuter des battements de jambes alternatifs en glissant sur le ventre et sur le dos, nager sur dix mètres sans aide flottante. | EP |

* Ces cours ne sont pas offerts au Cégep Beauce-Appalaches.

| NIVEAUX JUNIOR 1 À 10 5 à 12 ans | | | | |
|----------------------------------|--------------------|---------|---|---------|
| Titre du cours | Âges approximatifs | Durée | Description | Légende |
| Junior 1 | 5 à 7 ans | 1 heure | 5 ans et Loutre de mer/Salamandre réussi ou niveau d'entrée pour les enfants de 6 ans et plus pouvant sauter dans l'eau à la hauteur de la poitrine, flotter et se redresser sur le ventre et sur le dos, nager sur le ventre sur une distance de deux mètres. | EPP |
| Junior 2 | 5 à 9 ans | 1 heure | 5 ans et Crocodile non-complet ou Poisson-Lune réussi ou Junior 1 ou enfant pouvant flotter sur le ventre et sur le dos, respirer par la bouche et par le nez, exécuter des battements de jambes alternatifs en glissant sur le ventre et sur le dos sans aide flottante, nager sur cinq mètres d'une façon continue. | EPP |
| Junior 3 | 6 à 9 ans | 1 heure | 5 ans et Baleine non-complet ou Crocodile réussi ou Junior 2 ou enfant à l'aise en eau profonde, pouvant exécuter des respirations rythmées dix fois, nager le crawl avec coup de pied sur cinq mètres, nager sur dix mètres d'une façon continue. | EP |
| Junior 4 | 6 à 12 ans | 1 heure | 5 ans et Baleine réussi ou Junior 3 ou enfant pouvant nager le crawl sur au moins cinq mètres avec recouvrement des bras au-dessus de l'eau et pouvant nager sur 15 mètres de façon continue. | EP |
| Junior 5 | 6 à 12 ans | 1 heure | Junior 4 ou enfant pouvant se maintenir à la surface de l'eau 45 secondes; nager le crawl sur au moins dix mètres; nager le dos crawlé avec coup de pied sur au moins dix mètres, nager sur 25 mètres de façon continue. | EP |
| Junior 6 | 6 à 12 ans | 1 heure | Junior 5 ou enfant pouvant nager le crawl et le dos crawlé sur au moins 15 mètres, exécuter le coup de pied fouetté sur le dos sur au moins cinq mètres, exécuter un plongeon en position de départ à genoux et nager sur 50 mètres de façon continue | EP |
| Junior 7 | 6 à 12 ans | 1 heure | Junior 6 ou enfant pouvant nager le crawl et le dos crawlé sur au moins 25 mètres, nager de façon coordonnée le dos élémentaire sur au moins 15 mètres, nager 75 mètres de façon continue. | EP |
| Junior 8 | 6 à 12 ans | 1 heure | Junior 7 ou enfant pouvant nager le crawl et le dos crawlé sur au moins 50 mètres, nager le dos élémentaire sur 25 mètres, exécuter le coup de pied fouetté sur 15 mètres et nager 150 mètres de façon continue. | EP |
| Junior 9 | 6 à 12 ans | 1 heure | Junior 8 ou enfant pouvant nager le crawl et le dos crawlé sur au moins 75 mètres, nager le dos élémentaire et la brasse sur au moins 25 mètres, nager la godille sur le dos, tête première sur dix mètres, exécuter un saut d'arrêt, nager sur 300 mètres de façon continue. | EP |
| Junior 10 | 6 à 12 ans | 1 heure | Junior 9 ou enfant pouvant nager le crawl et le dos crawlé sur au moins 100 mètres, nager le dos élémentaire et la brasse sur au moins 25 mètres, nager 400 mètres de façon continue. | EP |

LÉGENDE

P Cours avec parent
F Flotteurs

EP
EPP

Eau profonde
Eau peu profonde

DURÉE
10 semaines