









GUIDE POUR L'INSCRIPTION

niveaux préscolaires – 4 mois à 6 ans

Niveaux	Âge	Exigences
 Étoile de mer	4 à 12 mois	Nourrissons capables de tenir leur tête droite. N.B. Le parent doit participer aux leçons dans l'eau avec son enfant.
 Canard	12 à 24 mois	Nourrissons de 18 à 36 mois qui viennent de commencer. N.B. Le parent doit participer aux leçons avec son enfant.
 Tortue de mer	24 à 36 mois	Enfants âgés de 3 ans et plus qui viennent de commencer; ce n'est pas nécessaire d'avoir suivi la leçon précédente. N.B. Le parent doit participer aux leçons avec son enfant.
 Loutre de mer	3 à 5 ans	Cours facilitant la transition avec et sans parent dans l'eau. N.B. Le parent doit participer à quelques leçons avec son enfant.
 Salamandre		Enfants qui sont à l'aise dans l'eau, qui flottent avec de l'aide et qui immergent leur visage dans l'eau. N.B. Sans parent dans l'eau, avec ballon dorsal.
 Poisson-lune	3 à 6 ans	Enfants pouvant entrer en toute sécurité dans l'eau peu profonde; flotter et glisser sur le ventre et sur le dos sans aide; se déplacer en portant un VFI; exécuter des respirations rythmées 3 fois. N.B. Ballon dorsal au 1^{er} cours seulement.
 Crocodile		Enfants pouvant sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine; flotter et se redresser sur le ventre et sur le dos; nager sur le ventre sur une distance de 2 mètres. N.B. Sans ballon dorsal.
 Baleine		Enfants 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; nager sur 5 mètres d'une façon continue.

GUIDE POUR L'INSCRIPTION niveaux juniors – 6 ans et plus

Niveaux juniors	Exigences
1	Enfants âgés de 6 ans et plus qui viennent de commencer.
2	Enfants 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; nager sur 5 mètres d'une façon continue.
3	Enfants à l'aise en eau profonde, pouvant exécuter des respirations rythmées 10 fois; nager le crawl avec coup de pied sur 5 mètres; nager sur 10 mètres d'une façon continue.
4	Enfants pouvant nager le crawl sur au moins 5 avec recouvrement des bras au-dessus de l'eau et pouvant nager sur 15 mètres de façon continue.
5	Enfants pouvant se maintenir à la surface de l'eau 45 secondes; nager le crawl sur au moins 10 mètres; nager le dos crawlé avec coup de pied sur au moins 10 mètres; nager sur 25 mètres de façon continue.
6	Enfants 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 5 mètres exécuter un plongeon en position de départ à genoux et nager sur 50 mètres de façon continue.
7	Enfants 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.
8	Enfants 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.
9	Enfants 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 10 mètres; exécuter un saut d'arrêt; nager sur 300 mètres de façon continue.
10	Enfants 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.