

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.