

# NOUVEAU PROGRAMME D'APPRENTISSAGE DE LA NATATION

COURS AVEC PARENT – 30 MINUTES










COURS AVEC PARENT – 40 MINUTES

NOUVEAU PROGRAMME	PARENT ET ENFANT 1	PARENT ET ENFANT 2	PARENT ET ENFANT 3	PRÉSCOLAIRE 1	PRÉSCOLAIRE 2	PRÉSCOLAIRE 3*
ANCIENT PROGRAMME	Étoile de mer	Canard	Tortue de mer	Loutre de mer	Salamandre	Poisson-lune
Âge	4 à 12 mois	12 à 24 mois	2 à 3 ans	3 à 5 ans	3 à 5 ans	3 à 5 ans
ÉLÉMENTS REQUIS POUR L'OBTENTION DU NIVEAU						
Entrées et sorties		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrer à l'eau à partir d'une position assise (avec aide);</li> <li>• Sortir de l'eau de façon sécuritaire (avec aide).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrer à l'eau à partir d'une position assise et s'immerger (avec aide); Sortir de l'eau (sans aide);</li> <li>• Sauter à l'eau (avec aide).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrer et sortir de l'eau en eau profonde;</li> <li>• Sauter en eau peu profonde (avec aide).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vêtu d'un VFI, entrer et sortir de l'eau en eau peu profonde;</li> <li>• Sauter en eau peu profonde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vêtu d'un VFI, entrer à l'eau par roulade latérale;</li> <li>• Vêtu d'un VFI, sauter en eau profonde, revenir au bord et sortir de l'eau.</li> </ul>
Maintien à la surface		N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
Habilités subaquatiques		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire des bulles à la surface de l'eau et sous l'eau;</li> <li>• Se mouiller le visage et l'immerger;</li> <li>• Tenter de récupérer un objet submergé.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retenir son souffle sous l'eau avec aide;</li> <li>• Tenter d'ouvrir les yeux sous l'eau;</li> <li>• Tenter de récupérer un objet au fond de l'eau.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettre le visage dans l'eau;</li> <li>• Faire des bulles dans l'eau.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'immerger et expirer sous l'eau 3 fois.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'immerger et retenir son souffle 3 secondes;</li> <li>• S'immerger et expirer sous l'eau 3 fois;</li> <li>• Récupérer un objet au fond de l'eau (hauteur de la poitrine).</li> </ul>
Habilités d'auto-sauvetage		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vêtu d'un VFI, entrer à l'eau à partir d'une position assise, puis revenir au bord (avec aide).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se tenir debout, sauter à l'eau et revenir au bord (avec aide);</li> <li>• Vêtu d'un VFI, sauter à l'eau et se laisser flotter (avec aide).</li> </ul>	N/A	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vêtu d'un VFI ou avec une aide flottante, flotter 3 secondes sur le ventre et sur le dos;</li> <li>• Vêtu d'un VFI, se retourner latéralement;</li> <li>• Vêtu d'un VFI ou avec une aide flottante, glisser 3 m sur le ventre et sur le dos;</li> <li>• Battements de jambes sur le dos avec une aide flottante (5 m).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flotter sur le dos, se retourner sur le ventre et nager 3 m.</li> </ul>
Habilités motrices et nage		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flotter sur le ventre le visage dans l'eau et sur le dos (avec aide);</li> <li>• Battre des jambes sur le ventre et sur le dos (avec aide).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flotter sur le ventre et sur le dos (avec aide);</li> <li>• Battements de jambes sur le ventre et sur le dos;</li> <li>• Sous l'eau, passer des bras du parent à ceux du moniteur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flotter 3 secondes sur le ventre et sur le dos (avec aide);</li> <li>• Se déplacer en eau peu profonde avec un VFI;</li> <li>• Glisser 3 m sur le ventre et sur le dos (avec aide).</li> </ul>	N/A	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flotter 5 secondes sur le ventre et sur le dos;</li> <li>• Retournements latéraux (du ventre au dos et du dos au ventre);</li> <li>• Glisser 3 m sur le ventre et sur le dos;</li> <li>• Battements de jambes sur le ventre et sur le dos (5 m).</li> </ul>
Forme physique		N/A	N/A	N/A	N/A	N/A

\* Cours de transition. Le parent est avec l'enfant dans l'eau en début de session. Au cours de celle-ci, le parent se retire graduellement de l'eau.




# NOUVEAU PROGRAMME D'APPRENTISSAGE DE LA NATATION (SUITE)

## COURS SANS PARENT – 55 MINUTES





NOUVEAU PROGRAMME	PRÉSCOLAIRE 4	PRÉSCOLAIRE 5	NAGEUR 1	NAGEUR 2	NAGEUR 3	NAGEUR 4	NAGEUR 5	NAGEUR 6
								
ANCIEN PROGRAMME	Crocodile	Baleine	Junior 1	Junior 2	Junior 3-4	Junior 5-6	Junior 7-8	Junior 9-10
Âge	4 à 6 ans	4 à 6 ans	5 ans et plus (débutant)	6 ans et plus recommandé	6 ans et plus recommandé	7 ans et plus recommandé	7 ans et plus recommandé	8 ans et plus recommandé
ÉLÉMENTS REQUIS POUR L'OBTENTION DU NIVEAU								
<b>Entrées et sorties</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entrer à l'eau par roulade latérale;</li> <li>Sauter en eau profonde, revenir au bord et sortir de l'eau.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vêtu d'un VFI, entrer à l'eau par roulade avant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entrer et sortir de l'eau en eau profonde;</li> <li>Sauter en eau peu profonde;</li> <li>Vêtu d'un VFI, sauter en eau profonde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vêtu d'un VFI, entrer à l'eau par roulade latérale;</li> <li>Saut en eau profonde, revenir au bord et sortir de l'eau.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entrer par roulade avant en eau profonde;</li> <li>Plongeon en eau profonde (départ à genoux).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plongeon en eau profonde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plongeon à fleur d'eau;</li> <li>Saut groupé en eau profonde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saut d'arrêt en eau profonde;</li> <li>Saut compact en eau profonde.</li> </ul>
<b>Maintien à la surface</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vêtu d'un VFI, nager sur place 10 secondes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nager sur place 10 secondes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vêtu d'un VFI, nager sur place 30 secondes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nager sur place 15 secondes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nager sur place 30 secondes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nager sur place 1 minute.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sauter en eau profonde et nager sur place 2 minutes;</li> <li>Nager sur place 30 secondes avec un coup de pied rotatif alternatif.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nager sur place 45 secondes en effectuant un coup de pied de sauvetage sans utiliser les mains.</li> </ul>
<b>Habilités subaquatiques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ouvrir les yeux sous l'eau;</li> <li>Récupérer un objet au fond de l'eau (hauteur de la poitrine).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'immerger et retenir son souffle 5 secondes;</li> <li>Récupérer un objet au fond de l'eau (hauteur de la poitrine).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'immerger et retenir son souffle 5 secondes;</li> <li>S'immerger et expirer sous l'eau 5 fois;</li> <li>Ouvrir les yeux sous l'eau.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Récupérer un objet au fond de l'eau (hauteur de la poitrine).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se tenir sur les mains en eau peu profonde (appui renversé);</li> <li>Culbute avant dans l'eau.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nager sous l'eau 5 m.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Culbute arrière dans l'eau.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nager sous l'eau 10 m pour récupérer un objet.</li> </ul>
<b>Habilités d'auto-sauvetage</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vêtu d'un VFI, entrer en eau profonde par roulade latérale, nager sur place 15 secondes, puis nager ou battre des jambes sur 5 m.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vêtu d'un VFI, entrer en eau profonde par roulade latérale, nager sur place 20 secondes, puis nager ou battre des jambes sur 10 m.</li> </ul>	N/A	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vêtu d'un VFI, sauter en eau profonde, nager sur place 30 secondes, puis nager 15 m.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sauter en eau profonde, nager sur place pendant 30 secondes, puis nager 25 m.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entrer par roulade en eau profonde, nager sur place pendant 1 minute, puis nager 50 m.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entrer par roulade en eau profonde, nager sur place pendant 90 seconde, puis nager 75 m.</li> </ul>	N/A
<b>Habilités motrices et nage</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Glisser 3 m sur le côté;</li> <li>Battements de jambes sur le ventre, sur le dos (7 m);</li> <li>Battements de jambes sur le côté (5 m);</li> <li>Vêtu d'un VFI, nager 5 m.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Battements de jambes à la brasse en position verticale 20 secondes avec une aide flottante;</li> <li>Crawl (5 m);</li> <li>Dos crawlé (5 m).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Flotter 5 secondes sur le ventre et sur le dos;</li> <li>Retournements latéraux (du ventre au dos et du dos au ventre);</li> <li>Glisser 3 m sur le ventre / dos / côté;</li> <li>Battements de jambes sur le ventre et sur le dos (5 m);</li> <li>Vêtu d'un VFI, nager 5 m.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Battements de jambes (ventre / dos / côté) (10 m);</li> <li>Battements de jambes à la brasse en position verticale 30 secondes avec une aide flottante;</li> <li>Crawl (10 m);</li> <li>Dos crawlé (10 m).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Changement de direction;</li> <li>Coup de pied rotatif simultané sur le dos (10 m);</li> <li>Crawl (15 m);</li> <li>Dos crawlé (15 m).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Battements de jambes à la brasse (15 m);</li> <li>Bras seulement à la brasse (15 m);</li> <li>Crawl (25 m);</li> <li>Dos crawlé (25 m).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Brasse (25 m);</li> <li>Crawl (50 m);</li> <li>Dos crawlé (50 m);</li> <li>Crawl d'approche (10 m).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coup de pied rotatif alternatif sur le dos (15 m);</li> <li>Coup de pied en ciseaux (15 m);</li> <li>Brasse (50 m);</li> <li>Crawl (100 m);</li> <li>Dos crawlé (100 m);</li> <li>Crawl d'approche (25 m).</li> </ul>
<b>Forme physique</b>	N/A	N/A	N/A	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 X 5 m battements de jambes au crawl.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 X 15 m battements de jambes au crawl.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 X 25 m crawl ou dos crawlé;</li> <li>Sprint 25 m au crawl.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 X 15 m brasse;</li> <li>Sprint 25 m crawl;</li> <li>Sprint 25 m dos crawlé; 4 X 50 m au crawl ou dos crawlé.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 X 25 m brasse;</li> <li>Sprint 25 m brasse;</li> <li>Entraînement 300 m.</li> </ul>

# NOUVEAU PROGRAMME D'APPRENTISSAGE DE LA NATATION (SUITE)

## COURS DE SAUVETAGE – 55 MINUTES

NOUVEAU PROGRAMME	JEUNE SAUVETEUR INITIÉ	JEUNE SAUVETEUR AVERTI	JEUNE SAUVETEUR EXPERT	ÉTOILE DE BRONZE	FORME PHYSIQUE
					
ANCIEN PROGRAMME	Jeune sauveteur initié	Jeune sauveteur averti	Jeune sauveteur expert	Étoile de bronze	N'était pas offert
Âge	8 ans et plus recommandé	9 ans et plus recommandé	9 ans et plus recommandé	10 ans et plus recommandé	11 ans et plus
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> <li>Initiation à l'auto-sauvetage et au sauvetage d'autrui, reconnaissance des types de victimes;</li> <li>Nage d'endurance 100 m.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sauvetage d'autrui et premiers soins de base, intervention de base avec un nageur faible/fatigué;</li> <li>Nage d'endurance 200 m.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sauvetage d'autrui avec récupération d'une victime, intervention avec victime en arrêt respiratoire;</li> <li>Nage d'endurance 300 m.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Initiation à la RCR, aux premiers soins et aux techniques de sauvetage.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entraînements pour améliorer la forme physique dans l'eau et les styles de nage.</li> </ul>

## COURS DE NATATION ADO-ADULTE – 55 MINUTES

NOUVEAU PROGRAMME	NATATION PRÉ-ADO ET ADO DÉBUTANT	NATATION PRÉ-ADO ET ADO AVANCÉ	ADULTE 1	ADULTE 2	ADULTE 3	AQUAD'OR
						
ANCIEN PROGRAMME	Natation pré-ado et ado	Natation pré-ado et ado	Natation essentiel 1	Natation essentiel 2	Natation essentiel 3	AQUAD'OR
Âge	9 ans et plus	9 ans et plus	14 ans et plus	14 ans et plus	14 ans et plus	55 ans et plus
Objectifs	<p>Nageur 1 à 3</p> <p>Apprendre les techniques de base de nage.</p>	<p>Nageur 4 à 6</p> <p>Améliorer les styles de nage.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Habilités aquatiques de base avec aide : flottaisons, glissements, battements de jambes, nage sur place, nager le crawl et le dos crawlé sur 10 m.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Habilités aquatiques de base sans aide : battements de jambes (ventre / dos / côté), nage sur place, culbute avant, norme canadienne « Nager pour survivre ».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Habilités aquatiques avancées : Nager le crawl et le dos crawlé 100 m, nager la brasse 50 m, nager le crawl tête hors de l'eau 15 m, nager sur place 1 min, effectuer les sauts d'arrêt et compact.</li> </ul>	<p>Niveaux débutant, intermédiaire et avancé. Développer les habiletés aquatiques en fonction du niveau du participant.</p>

## COURS DE FORMATION

NOUVEAU PROGRAMME	MÉDAILLE DE BRONZE	CROIX DE BRONZE	MONITEUR DE NATATION	PREMIERS SOINS - GÉNÉRAL/DEA	SAUVETEUR NATIONAL
ANCIEN PROGRAMME	Médaille de bronze	Croix de bronze	Moniteur en sécurité aquatique	Premiers soins - général/DEA	Sauveteur national
Âge	13 ans et plus	14 ans et plus	15 ans et plus	15 ans et plus	15 ans et plus
Objectifs	<p>Acquérir une compréhension des composantes de base du sauvetage : le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique, techniques de remorquage, de défenses et de dégagements.</p>	<p>Différence entre le sauvetage et la surveillance, procédures d'urgence, travail d'équipe, traitements d'une victime blessée à la colonne vertébrale et en arrêt cardio-respiratoire.</p>	<p>Développer les principes de natation et de sécurité aquatique, apprendre les techniques d'enseignement, perfectionner les styles de nage et les stratégies correctives.</p>	<p>Prodiguer des traitements spécifiques afin de traiter une blessure en attendant les urgences, assumer un rôle préventif, reconnaître les signes et symptômes et appliquer les mesures nécessaires.</p>	<p>Principes de surveillance, bon jugement et attitude responsable quant au rôle qu'assume le surveillant-sauveteur dans une installation aquatique.</p>