

## Croix-Rouge Natation Junior (5 ans et plus) Préalables des cours de natation

Niveaux	Préalables requis
<b>Junior 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Être âgé de 5 ans</li> <li>✗ Aucune expérience en natation n'est requise</li> </ul>
<b>Junior 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Immersion de la tête dans l'eau</li> <li>✗ Flottaison sur le ventre et sur le dos, 3 secondes</li> <li>✗ Glissement sur le ventre et sur le dos, 5 secondes</li> <li>✗ Glissement sur le ventre avec battement de jambes, 5 mètres</li> <li>✗ Glissement avec retournement, 5 secondes (avec aide)</li> <li>✗ Nager sur le ventre, 5 mètres</li> </ul>
<b>Junior 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Activités en eau profonde (avec aide)</li> <li>✗ Glissement sur le ventre avec battement de jambes alternatif, 10 mètres</li> <li>✗ Glissement sur le dos avec battement de jambes alternatif, 5 mètres</li> <li>✗ Glissement sur le côté avec battement de jambes alternatif, 5 mètres (avec aide)</li> <li>✗ Glissement avec retournement et battement de jambes alternatif, 5 mètres</li> <li>✗ Nager sur le ventre, 5 mètres</li> </ul>
<b>Junior 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Flottaison en eau profonde, 5 secondes</li> <li>✗ Maintien à la surface en eau profonde, 20 secondes</li> <li>✗ Glissement sur le ventre avec battement de jambes alternatif, 15 mètres</li> <li>✗ Glissement sur le dos avec battement de jambes alternatif, 10 mètres</li> <li>✗ Glissement sur le côté avec battement de jambes alternatif, 10 mètres</li> <li>✗ Combinaison de glissements sur le ventre et de glissements sur le côté, 10 mètres (avec aide)</li> <li>✗ Nager sur le ventre, 10 mètres</li> </ul>
<b>Junior 5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Maintien à la surface en eau profonde, 45 secondes</li> <li>✗ Nager sur le dos avec roulement des épaules, 15 mètres</li> <li>✗ Combinaison de glissements sur le ventre et de glissements sur le côté, 15 mètres</li> <li>✗ Combinaison de glissements sur le ventre et de glissements sur le côté, 15 mètres</li> <li>✗ Crawl, 10 mètres</li> </ul>
<b>Junior 6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Nager debout, 1 minute</li> <li>✗ Godille tête première sur le dos, 5 mètres</li> <li>✗ Crawl et dos crawlé, 15 mètres</li> <li>✗ Coup de pied fouetté sur le dos, 10 mètres</li> </ul>
<b>Junior 7</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Nager debout en eau profonde, 1 1/2 minute</li> <li>✗ Godille tête première sur le dos, 10 mètres</li> <li>✗ Crawl et dos crawlé, 25 mètres</li> <li>✗ Dos élémentaire, 15 mètres</li> </ul>
<b>Junior 8</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Saut d'arrêt</li> <li>✗ Crawl et dos crawlé, 50 mètres</li> <li>✗ Dos élémentaire, 25 mètres</li> <li>✗ Godille sur le ventre, 15 mètres</li> <li>✗ Coup de pied fouetté sur le ventre, 15 mètres</li> </ul>
<b>Junior 9</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Crawl et dos crawlé, 75 mètres</li> <li>✗ Dos élémentaire, 25 mètres</li> <li>✗ Brasse, 15 mètres</li> </ul>
<b>Junior 10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Crawl et dos crawlé, 100 mètres</li> <li>✗ Dos élémentaire, 50 mètres</li> <li>✗ Brasse, 25 mètres</li> <li>✗ Battement de jambes de la marinière, 15 mètres</li> </ul>