

ÉQUIVALENCE COURS DE NATATION

CROIX-ROUGE VS AQUANAUTES

CROIX-ROUGE				AQUANAUTES	
ÂGE	NIVEAU	ENDURANCE en mètres	CONTENU	NIVEAU	
Avec parent (+ aide à la nage)	4 - 12 mois	Étoile de mer	immersion + flottaison		
	12 - 24 mois	Canard	flottaison + déplacement		
	24 - 36 mois	Tortue de mer	déplacement + glissement		
	3 à 5 ans	Loutre de mer	déplacement + glissement sur le ventre et sur le dos		
4 à 6 ans	Salamandre	2 m	glissement + retournement (avec aide)		
	Poisson-lune	5 m	glissement + retournement + nage sur le ventre		
	Crocodile	5 m - ventre 5 m - dos	nage sur le ventre et sur le dos + glissement sur le côté		
	Baleine	10 m - ventre 10 m - dos	crawl + nage sur le dos + respiration + glissement + retournement		
6 ans et plus	Junior 1	5 m	flottaison + glissement + retournement sur le ventre et sur le dos		Participation (non complété)
	Junior 2	10 m	glissement ventre, côté et dos + retournement + battements de jambes		Participation
	Junior 3	15 m	crawl 10 m + glissement ventre, côté et dos + battements de jambes	Bronze (non complété)	
	Junior 4	25 m	crawl 10 m + dos 10 m + roulis des bras sur le dos	Bronze	
	Junior 5	50 m	crawl 15 m + dos 15 m + jambes élémentaire	Argent (non complété)	
	Junior 6	75 m	crawl 25 m + dos 25 m + élémentaire 15 m + jambes dauphin	Argent	
	Junior 7	150 m	crawl 50 m + dos 50 m + élémentaire 25 m + godille 15 m + jambes brasse	Or	
	Junior 8	300 m	crawl 75 m + dos 75 m + élémentaire 25 m + brasse 15 m + coups de pied alternatifs	Relève	
	Junior 9	400 m	crawl 100 m + dos 100 m + élémentaire 50 m + brasse 25 m + marinière 25 m	Provincial / Élite	
	Junior 10	500 m	crawl 100 m + dos 100 m + élémentaire 50 m + brasse 50 m + marinière 25 m	Provincial / Élite	

Note : Le papillon et la marinière sont enseignés comme style de nage, mais non évalués.

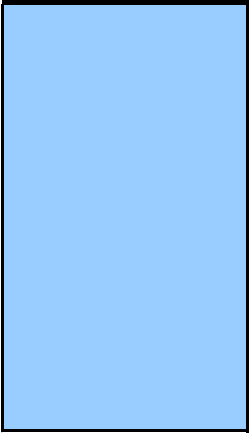
NOUVEAU PROGRAMME

ÉQUIVALENCE COURS DE NATATION

	ÂGE APPROX.	ANCIEN PROGRAMME	NOM	ENDURANCE	CONTENU
Avec parent	4 - 18 mois	Aquabambin 1	Étoile de mer		immersion - flottaison
	18 - 30 mois	Aquabambin 2	Canard		flottaison - déplacements
	30 mois - 5 ans	Aquabambin 3	Tortue de mer		déplacements - glissements
3 à 5 ans		Préscolaire 1	Salamandre	2 mètres	glissement et retournement
		Préscolaire 2	Salamandre	2 mètres	
		Préscolaire 3	Poisson-lune	5 mètres	glissement et retournement nage sur le ventre
			Crocodile	10 mètres	nage sur le ventre et dos glissement de côté
			Baleine	2 X 10 mètres	crawl, nage sur le dos respiration + glissement + retournement
6 ans et plus		1	1	5 mètres	flottaison + glissement + retournement
		2	1	5 mètres	
		3	2	10 mètres	glissement + retournement + battement de jambes
		4	3	15 mètres	crawl 3 X 5 mètres, glissement de côté + battement de jambes
		5	4	25 mètres	dos crawl 3 X 10 mètres, glissement + roulement sur le dos
		6	5	50 mètres	crawl sur le dos 3 X 15 m, jambe élémentaire
		7	6	75 mètres	crawl dos 3 X 25 m, élémentaire 3 X 15 m
		8	7	150 mètres	crawl sur le dos 50 m, élémentaire 3 X 25 m, godille, jambe brasse
		9	8	300 mètres	crawl sur le dos 75 m, élémentaire 50 m, brasse 3 X 15 m
		10	9	400 mètres	crawl sur le dos 10 m, élémentaire 50 m, brasse 3 X 25 m
		11	10	500 mètres	crawl sur le dos 10 m
		12	10	500 mètres	élémentaire 50 m brasse 50 m

* C'est l'entraîneur qui devrait indiquer à l'élève dans quel niveau s'inscrire.

AQUANAUTES



Participation

Participation

Bronze

Bronze

Argent

Argent

Or

Relève *

Relève *

Provincial / Élite *

Provincial / Élite *