







Niveaux Parent et enfant 1 à 3 (12 à 36 mois)

Les niveaux **Parent et enfant** de la Société de sauvetage vous proposent des activités interactives et amusantes, le jeu étant la meilleure façon de développer les habiletés aquatiques et une attitude positive envers le milieu aquatique (les activités proposées sont basées sur le développement de l'enfant)

NIVEAUX PARENT ET ENFANT 12-36 MOIS		
<ul style="list-style-type: none"> • L'âge de l'enfant est le seul critère. • Le ratio est de 1 parent-accompagnateur dans l'eau pour 1 enfant. • Couche de piscine obligatoire (type « swimmer », par exemple). 		
Écusson	Nager pour la Vie Société de sauvetage	
	Parent et enfant 1	12 à 18 mois
	Description : Initiation au milieu aquatique et techniques de soutien. Le parent apprend les conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de sauvetage.	
	Parent et enfant 2	18 à 24 mois
	Description : Le parent et l'enfant se déplacent de différentes façons et s'amuse dans l'eau. Le parent comprend les conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de sauvetage.	
	Parent et enfant 3	24 à 36 mois
	Description : L'enfant saute dans l'eau avec l'aide du parent et développe sa confiance à flotter sur le ventre et sur le dos avec l'aide du parent et du moniteur. Le parent applique les conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de sauvetage.	




Niveaux PRÉSCOLAIRE 1 à 5 (3 à 6 ans)

Les niveaux préscolaires proposent 5 thèmes de progression aquatique permettant aux enfants de 3 à 6 ans de développer leur aisance dans l'eau, de s'amuser tout en apprenant les habiletés de bases de la natation et de comprendre les dangers de l'eau profonde avant de s'y aventurer.




NIVEAUX PRÉSCOLAIRE 3 À 6 ANS		
Écusson	Nager pour la Vie Société de sauvetage	Âge
	Préscolaire 1 (parent-enfant)	3 à 6 ans
	Description : L'objectif de ce cours est de faire une douce transition pour que l'enfant soit seul en compagnie du moniteur. L'enfant pratiquera les entrées et sorties à l'eau, l'immersion du visage, la flottaison et les glissements avec aide ou un gilet de sauvetage. Le parent apprend et applique les conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de sauvetage.	
	Préscolaire 2	3 à 6 ans
	Description : L'enfant pratiquera seul le saut à l'eau, les entrées et sorties, l'immersion ainsi que les glissements sur le ventre et le dos avec aide flottante ou un gilet de sauvetage. L'enfant apprend les conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de sauvetage.	
	Préscolaire 3	4 à 6 ans
	Description : L'enfant pratiquera le saut seul à l'eau. Il sera capable de s'immerger et expirer sous l'eau ainsi que de glisser sur le ventre et sur le dos avec aide flottante ou un gilet de sauvetage. L'enfant comprend les conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de sauvetage.	
	Préscolaire 4	4 à 6 ans
	Description : L'enfant nage sur le ventre et sur le dos. Il pratiquera seul le saut et la sortie en eau profonde, ouvrir les yeux dans l'eau, nage sur 5m avec aide flottante ou un gilet de sauvetage sur le ventre, glisse sur le côté et bat des jambes. Aide flottante retirée au rythme de l'enfant. L'enfant applique les conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de sauvetage.	
	Préscolaire 5	4 à 6 ans
	Description : L'enfant pratiquera l'entrée par roulade avec gilet de sauvetage, la nage sur place pendant 10 secondes, la nage sur le ventre et sur le dos sur 5 mètres. Sans aide flottante. L'enfant applique les conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de sauvetage.	

Niveaux NAGEUR 1 à 6 (6 à 13 ans)

Le programme Nageur de la société de sauvetage est composé du 6 niveaux pour préparer les enfants de 6 à 13 ans à nager sans aide, afin d'être aptes à aller dans l'eau profonde. Ce programme est adapté aux nageurs débutants ainsi qu'à ceux qui ont déjà une base en natation. Les nageurs apprennent la natation et les techniques de nage de survie, et améliorent leur distance et leur vitesse, tout en se concentrant sur la prise de décisions sécuritaire dans l'eau, sur l'eau et près de l'eau.

NIVEAUX NAGEUR 6 À 13 ANS		
Écusson	Nager pour la Vie Société de sauvetage	Âge
	Nageur 1	6 à 12 ans
	<p>Description : Initiation aux entrées et sorties de l'eau en eau peu profonde et saut à la culbute en eau profonde avec aide. Immersion avec les yeux ouverts. Effectuer la flottaison et le glissement sur le ventre et sur le dos avec aide. S'initier au battement de jambes du crawl et du dos crawlé avec aide. Nager sur place avec un gilet de sauvetage durant 30 à 45 secondes. Nager 5 mètres au crawl avec ou sans aide. Conseils de sécurité Aqua Bon^{MD} de la Société de Sauvetage.</p>	
	Nageur 2	6 à 12 ans
	<p>Description : En eau profonde : entrer à l'eau avec une culbute, nager sur place pendant 30 secondes et se déplacer sur 15 mètres avec aide. Exécuter les battements de jambes de crawl et dos crawlé sur 10 mètres. Initiation au battement de jambes de la brasse sur 5 mètres. Effectuer 4 x 5 mètres de battement de jambes au crawl et au dos crawlé. Nage d'endurance sur 10 à 15 mètres. Conseils de sécurité Aqua Bon^{MD} de la Société de Sauvetage.</p>	
	Nageur 3	7 à 12 ans
	<p>Description : Apprentissage du plongeon à genoux et entrée en eau profonde en culbute avant. Sauter en eau profonde, nager sur place durant 30 secondes et se déplacer sur 25 mètres. Battements de jambes efficaces du crawl et du dos crawlé avec changement de direction à 5 et 10 mètres. Coup de pied rotatif simultané au dos sur 10 mètres. Nager le crawl et le dos crawlé sur 15 mètres. Conseils de sécurité Aqua Bon^{MD} de la Société de Sauvetage.</p>	

Suite niveaux **Nageur ...**

Écusson	Nager pour la Vie Société de sauvetage		Âge
	Nageur 4		7 à 12 ans
	<p>Description : Plongeon tête première en eau profonde. Initiation à la brasse sur 15 mètres. Amélioration du crawl et du dos crawlé sur 25 mètres. Coup de pied rotatif simultané sur le dos pour 10 mètres. (Norme canadienne de Nager pour survivre : rouler en eau profonde, nager sur place pendant 1 minute, et nager 50 mètres). Entraînement par intervalle 4 x 25 mètres. Sprinter au crawl 25 mètres. Conseils de sécurité Aqua Bon^{MD} de la Société de Sauvetage.</p>		
	Nageur 5		7 à 13 ans
	<p>Description : Plongeon à fleur d'eau, saut groupé et culbute arrière en eau profonde. Amélioration de la brasse sur 25 mètres. Entraînement par intervalle 4 x 15 mètres en brasse et 4 x 50 mètres au crawl et au dos crawlé. Sprinter au crawl et au dos crawlé sur 25 mètres. Conseils de sécurité Aqua Bon^{MD} de la Société de Sauvetage.</p>		
	Nageur 6		7 à 13 ans
	<p>Description : Saut d'arrêt et saut compact. Exécuter le coup de pied rotatif alternatif au dos sur 15 mètres. Nager le crawl et le dos crawlé sur 100 mètres et 50 mètres à la brasse. Entraînement de 300 mètres. Sprinter à la brasse sur 25 mètres. Conseils de sécurité Aqua Bon^{MD} de la Société de Sauvetage.</p>		

Programme d'initiation au programme de Sauveteur (12 à 15 ans)

Ces cours préparent à la formation de Sauveteur National.

Le programme de **Jeune Sauveteur** (Initié, averti et expert) s'adresse aux jeunes qui sont prêts à aller au-delà de l'apprentissage de la natation et d'acquérir la base des compétences qui leur permettra de réussir le cours de Médaille de Bronze.

NIVEAUX JEUNE SAUVETEUR 12-15 ANS		
Écusson	Nager pour la Vie Société de sauvetage	Âge
	Jeune sauveteur initié (Nageur 7)	12 à 15 ans
	Description : Le jeune sauveteur initié comporte le développement du crawl, du dos crawlé et de la brasse sur une distance de 50 mètres et une nage sur une distance de 100 mètres chronométré.	
	Jeune sauveteur averti (Nageur 8)	12 à 15 ans
	Description : Le jeune sauveteur averti comporte le développement du crawl, du dos crawlé et de la brasse sur une distance de 75 mètres. Des relais en sauvetage sur une distance de 100 mètres et une nage chronométrée dur 200 mètres.	
	Jeune sauveteur expert (Nageur 9)	12 à 15 ans
	Description : Le jeune sauveteur expert comporte le perfectionnement du développement du crawl, du dos crawlé et de la brasse sur une distance de 100 mètres. Des échauffements sur 600 mètres ainsi que des nages chronométrées sur 300 mètres.	

Programme Adolescents 1-2-3 (12 à 16 ans)

S'adresse aux jeunes de 12 ans et plus qui n'ont pas suivi de cours de natation en bas âge. Nous proposons 3 niveaux (adolescent débutant, adolescent 2 et 3)

NIVEAUX ADOLESCENTS 12-16 ANS	
Adolescent 1 - Débutant	12 à 16 ans
Description : Ce cours est conçu pour permettre l'acquisition de base, les techniques et les attitudes nécessaires pour apprendre à nager et à demeurer en sécurité dans l'eau.	
Adolescent 2 - Intermédiaire	12 à 16 ans
Description : Ce cours est une initiation aux nages. Le crawl et le dos crawlé seront décortiqués dans le but de renforcer les techniques et les déplacements. Des entraînements par intervalle seront proposés (4 x 20 mètres ou 25 mètres).	
Adolescent 3 - Avancé	12 à 16 ans
Description : Ce cours s'adresse aux jeunes qui sont à l'aise dans l'eau, qui peuvent nager 100 mètres. Ce cours est conçu pour améliorer ou perfectionner les styles de nages tout en permettant d'augmenter les distances, l'efficacité et la forme physique (par exemple : entraînements sur 300 m et sprints de 25 à 50 m).	

Programme Adultes 1-2-3 (16 ans et +)

NIVEAUX ADULTES 16 ANS ET +	
Adulte 1 - Débutant	16 ans et +
Description : Ce cours est conçu pour permettre l'acquisition de base, les techniques et les attitudes nécessaires pour apprendre à nager et à demeurer en sécurité dans l'eau.	
Adulte 2 - Intermédiaire	16 ans et +
Description : Ce cours est une initiation aux nages. Le crawl et le dos crawlé seront décortiqués dans le but de renforcer les techniques et les déplacements. Des entraînements par intervalle seront proposés (4 x 20 mètres ou 25 mètres).	
Adulte 3 - Avancé	16 ans et +
Description : Ce cours s'adresse aux adultes qui sont à l'aise dans l'eau, qui peuvent nager 100 mètres. Ce cours est conçu pour améliorer ou perfectionner les styles de nages tout en permettant d'augmenter les distances, l'efficacité et la forme physique (par exemple : entraînements sur 300 m et sprints de 25 à 50 m).	