

# Croix-Rouge Natation Junior (6 ans et plus)

## Préalables des cours de natation



Les enfants âgés de 6 ans et plus n'ayant jamais suivi de cours de natation, nageant **avec aide** ou ayant une crainte de l'eau doivent s'inscrire au niveau *Junior 1*. Prendre note qu'à partir du *Junior 2*, les exigences / préalables sont **SANS AIDE**.

NIVEAUX	EXIGENCES / PRÉALABLES	NIVEAUX	EXIGENCES / PRÉALABLES
<b>Junior 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>aucune expérience nécessaire</li> <li>nager <b>(avec aide)</b></li> </ul>	<b>Junior 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>flotter et glisser sur le dos et le ventre</li> <li>exécuter un battement de jambes sur le dos et le ventre</li> <li>nager <b>5 mètres</b></li> </ul>
<b>Junior 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>flotter et glisser sur le dos <b>5 mètres</b></li> <li>flotter et glisser sur le ventre <b>10 mètres</b></li> <li>exécuter un battement de jambes <b>droites</b> sur le dos et le ventre</li> <li>nager <b>10 mètres</b></li> </ul>	<b>Junior 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>glisser sur le dos <b>10 mètres</b></li> <li>glisser sur le ventre <b>15 mètres</b></li> <li>nager sur le ventre <b>10 mètres</b> en tournant les bras</li> <li>exécuter la respiration rythmée, 15 répétitions</li> <li>nager <b>15 mètres</b></li> </ul>
<b>Junior 5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>glisser sur le dos avec roulement des épaules <b>15 mètres</b></li> <li>nager le crawl <b>10 mètres</b></li> <li>plonger, départ à genoux</li> <li>nager <b>25 mètres</b></li> </ul>	<b>Junior 6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>nager le crawl et le dos crawlé <b>15 mètres</b></li> <li>exécuter le coup de pied fouetté sur le dos <b>10 mètres</b></li> <li>plonger debout en position d'arrêt</li> <li>godille sur le dos tête première <b>5 mètres</b></li> <li>nager <b>50 mètres</b></li> </ul>
<b>Junior 7</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>nager le crawl et le dos crawlé <b>25 mètres</b></li> <li>nager le dos élémentaire <b>15 mètres</b></li> <li>plongeon avant en position debout</li> <li>battement de jambes du dauphin <b>10 mètres</b></li> <li>godille sur le dos tête première <b>10 mètres</b></li> <li>nager <b>75 mètres</b></li> </ul>	<b>Junior 8</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>nager le crawl et le dos crawlé <b>50 mètres</b></li> <li>nager le dos élémentaire <b>25 mètres</b></li> <li>exécuter le coup de pied fouetté sur le ventre <b>15 mètres</b></li> <li>godille sur le ventre <b>15 mètres</b></li> <li>saut d'arrêt</li> <li>battement de jambes du dauphin <b>15 mètres</b></li> <li>nager <b>150 mètres</b></li> </ul>
<b>Junior 9</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>nager le crawl et le dos crawlé <b>75 mètres</b></li> <li>nager le dos élémentaire <b>25 mètres</b></li> <li>nager la brasse <b>15 mètres</b></li> <li>plongeon à fleur d'eau</li> <li>nager <b>300 mètres</b></li> </ul>	<b>Junior 10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>nager le crawl et le dos crawlé <b>100 mètres</b></li> <li>nager le dos élémentaire <b>50 mètres</b></li> <li>nager la brasse <b>25 mètres</b></li> <li>battement de jambes de la marinière <b>15 mètres</b></li> <li>nager <b>400 mètres</b></li> </ul>