









# Croix-Rouge Natation Préscolaire (4 mois à 5 ans)

## Préalables des cours de natation



Il est recommandé que les enfants âgés entre 3 et 5 ans n'ayant jamais suivi de cours de natation s'inscrivent au niveau *Loutre de mer*. Les cours indiquant la mention **(avec aide)** exigent que l'enfant porte son ballon dorsal.

NIVEAUX	EXIGENCES / PRÉALABLES
 <b>Étoile de mer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>être âgé entre 4 et 12 mois (présence d'un parent dans l'eau)</li> </ul>
 <b>Canard</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>être âgé entre 13 et 24 mois (présence d'un parent dans l'eau)</li> </ul>
 <b>Tortue de mer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>être âgé entre 25 et 36 mois (présence d'un parent dans l'eau)</li> </ul>
 <b>Loutre de mer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>être âgé entre 3 et 5 ans</li> <li>flotter sur le dos et le ventre <b>(avec aide)</b></li> <li>présence d'un parent dans l'eau <b>OBLIGATOIRE</b> au premier cours</li> <li>retrait graduel du parent dans l'eau</li> </ul>
 <b>Salamandre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>être âgé entre 3 et 5 ans</li> <li>flotter et glisser sur le dos et le ventre <b>(avec aide)</b></li> <li>immerger son visage sous l'eau</li> <li>exécuter un battement de jambes sur le dos et le ventre <b>(avec aide)</b></li> <li>nager <b>1 mètre</b> à l'horizontal <b>(avec aide)</b></li> </ul>
 <b>Poisson-lune</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>être âgé entre 3 et 5 ans</li> <li>flotter et glisser sur le dos et le ventre <b>(avec aide)</b></li> <li>exécuter un battement de jambes sur le dos et le ventre <b>(avec aide)</b></li> <li>nager <b>2 mètres</b> à l'horizontal <b>(avec aide)</b></li> <li>retrait graduel du ballon dorsal</li> </ul>
 <b>Crocodile</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>être âgé entre 3 et 5 ans</li> <li>flotter et glisser sur le dos et le ventre</li> <li>se maintenir à la surface <b>au moins 5 secondes</b></li> <li>exécuter un battement de jambes sur le dos et le ventre</li> <li>nager <b>5 mètres</b></li> </ul>
 <b>Baleine</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>être âgé entre 3 et 5 ans</li> <li>nager sur le dos et le ventre <b>au moins 5 mètres</b></li> <li>sauter en partie profonde</li> <li>se maintenir à la surface <b>au moins 10 secondes</b></li> <li>exécuter le battement de jambes du dauphin</li> <li>nager <b>10 mètres</b></li> </ul>