

## INSCRIPTION DES NOUVEAUX PARTICIPANTS AUX CROIX-ROUGE NATATION

### Guide pour l'inscription aux différents niveaux du programme

Exigences	Niveau
Nourrissons âgés de 4 à 6 mois et plus, capables de tenir leur tête droite, avec la participation d'un parent ou d'une personne responsable.	<b>Croix-Rouge Natation préscolaire – Étoile de mer</b>
Nourrissons âgés de 18 mois et plus, avec la participation d'un parent ou d'une personne responsable, peuvent adopter une position sur le ventre, sur le dos et verticale (avec aide), se déplacer vers l'avant, vers l'arrière en utilisant ses bras (avec aide)	<b>Croix-Rouge Natation préscolaire – Canard</b>
Enfants âgés de 30 mois et plus, avec la participation d'un parent ou d'une personne responsable, peuvent se déplacer vers l'avant et vers l'arrière avec aide, flottaisons sur le ventre et sur le dos et retournement avec aide et utilisation d'objets flottants pour appui	<b>Croix-Rouge Natation préscolaire – Tortue de mer</b>
Enfants âgés de 3 ans et plus qui viennent de commencer, ce n'est pas nécessaire d'avoir suivi la leçon précédente	<b>Croix-Rouge Natation préscolaire – Tortue de mer</b>
Enfants de 3 à 5 ans, qui sont à l'aise dans l'eau et qui flottent avec de l'aide et qui immergent leur visage dans l'eau.	<b>Croix-Rouge Natation préscolaire – Salamandre</b>
Enfants pouvant entrer en toute sécurité dans l'eau peu profonde; flotter et glisser sur le ventre et sur le dos sans aide; se déplacer en portant un VFI; exécuter des respirations rythmées 3 fois.	<b>Croix-Rouge Natation préscolaire – Poisson-lune (si âgés de 3 à 5 ans) ou Croix-Rouge Natation junior, niveau 1</b>
Enfants pouvant sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine; flotter et se redresser sur le ventre et sur le dos nager sur le ventre sur une distance de 2 mètres.	<b>Croix-Rouge Natation préscolaire – Crocodile ou Croix-Rouge Natation junior, niveau 1</b>
Enfants pouvant flotter sur le ventre et sur le dos;; par respirer par la bouche et par le nez; exécuter des battements de jambes alternatifs en glissant sur le ventre et sur le dos; nager sur 5 mètres d'une façon continue.	<b>Croix-Rouge Natation préscolaire – Baleine ou Croix-Rouge Natation junior, niveau 2</b>
Enfants à l'aise en eau profonde, pouvant exécuter des respirations rythmées 10 fois; nager le crawl avec coup de pied sur 5 mètres; nager sur 10 mètres d'une façon continue.	<b>Croix-Rouge Natation junior, niveau 3</b>

Exigences	Niveau
Enfants pouvant nager le crawl sur au moins 5 avec recouvrement des bras au-dessus de l'eau et pouvant nager sur 15 mètres de façon continue.	<b>Croix-Rouge Natation junior, niveau 4</b>
Enfants pouvant se maintenir à la surface de l'eau 45 secondes; nager le crawl sur au moins 10 mètres; nager le dos crawlé avec coup de pied sur au moins 10 mètres; nager sur 25 mètres de façon continue.	<b>Croix-Rouge Natation junior, niveau 5</b>
Enfants pouvant nager le crawl et le dos crawlé t sur au moins 15 mètres; exécuter le coup de pied fouetté sur le dos sur au moins 5 mètres exécuter un plongeon en position de départ à genoux et nager sur 50 mètres de façon continue.	<b>Croix-Rouge Natation junior, niveau 6</b>
Enfants pouvant nager le crawl et le dos crawlé sur au moins 25 mètres; nager de façon coordonnée le dos élémentaire sur au moins 15 mètres; nager 75 mètres de façon continue.	<b>Croix-Rouge Natation Junior, niveau 7</b>
Enfants pouvant nager le crawl et le dos crawlé sur au moins 50 mètres; nager le dos élémentaire sur 25 mètres; exécuter le coup de pied fouetté sur 15 mètres et nager 150 mètres de façon continue.	<b>Croix-Rouge Natation junior, niveau 8</b>
Enfants pouvant nager le crawl et le dos crawlé sur au moins 75 mètres; nager le dos élémentaire et la brasse sur au moins 25 mètres; nager la godille sur le dos, tête première sur 10 mètres; exécuter un saut d'arrêt; nager sur 300 mètres de façon continue.	<b>Croix-Rouge Natation junior, niveau 9</b>
Enfants pouvant nager le crawl et le dos crawlé sur au moins 100 mètres; nager le dos élémentaire et la brasse sur au moins 25 mètres; nager 400 mètres de façon continue.	<b>Croix-Rouge Natation junior, niveau 10</b>
Adolescents ou adultes désirant participer au programme de natation et de sécurité aquatique en fonction de leurs propres habiletés, intérêts et objectifs.	<b>AquAdultes 1, 2 ou 3</b>