

Niveaux	Description du contenu du cours
Parent-enfant 1 (8 à 24 mois avec ballon dorsal)	<ul style="list-style-type: none">- Cours de familiarisation avec l'eau parent-enfant;- Techniques de soutien pour la personne responsable;- Positions sur le ventre sur le dos et à la verticale avec aide. <p>Veillez noter qu'un seul parent est accepté dans l'eau avec son enfant pour le cours.</p>
Parent-enfant 2 (1 à 4 ans avec ballon dorsal)	<ul style="list-style-type: none">- Cours de familiarisation avec l'eau parent-enfant;- Déplacement sur le ventre avec mouvements de jambes et de bras sans aide;- Déplacement sur le dos avec mouvement des jambes avec aide;- Flottaison sur le ventre, sur le dos et redressement avec aide;- Saut dans l'eau à la hauteur de la poitrine avec aide. <p>Veillez noter qu'un seul parent est accepté dans l'eau avec son enfant pour le cours.</p>
Parent-enfant 3 (2 à 5 ans avec ballon-dorsal)	<ul style="list-style-type: none">- Flottaison sur le ventre, sur le dos et redressement;- Glissement sur le ventre, sur le dos et redressement sans aide;- Battement de jambes de base et nage sur le ventre sans aide;- Saut dans l'eau à la hauteur de la poitrine sans aide. <p>Veillez noter qu'un seul parent est accepté dans l'eau avec son enfant pour le cours.</p>

Niveaux	Description du contenu du cours
<p>Précolaire 1 (3 à 5 ans avec ballon-dorsal)</p> <p>Pour participer à ce cours, l'enfant doit être autonome avec son ballon-dorsal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cours de familiarisation avec l'eau; - Flottaison sur le ventre, sur le dos et redressement; - Glissement sur le ventre, sur le dos et redressement sans aide; - Battement de jambes de base et nage sur le ventre sans aide; - Immersion avec aide; - Saut dans l'eau à la hauteur de la poitrine sans aide.
<p>Précolaire 2 (3 à 5 ans avec ballon-dorsal)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Flottaison sur le ventre, sur le dos et redressement sans aide; - Flottaison avec retournement avec aide; - Glissement sur le ventre sans aide; - Glissement sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes avec aide; - Glissement avec retournement et battement de jambes avec aide; - Nage sur le ventre avec aide.
<p>Précolaire 3 (3 à 5 ans retrait progressif du ballon-dorsal)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Doit nager sans ballon-dorsal à la fin du cours; - Avec un ballon-dorsal, sauter en eau profonde et revenir au bord; - Avec un ballon-dorsal, entrée en roulade latérale; - Immersion du visage dans l'eau et faire des bulles; - Récupérer un objet en eau peu profonde; - Flottaison sur le dos avec retournement; - Flottaison sur le ventre avec retournement; - Glissement sur le ventre et sur le dos; - Battement de jambes sur le ventre et sur le dos.
<p>Précolaire 4 (3-5 ans nage sans ballon-dorsal)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Doit nager sans ballon-dorsal au premier cours; - Sauter en eau profonde et revenir au bord; - Entrée en roulade latérale; - Nage sur place; - Ouvrir les yeux sous l'eau; - Récupérer un objet en eau peu profonde; - Habileté d'autosauvetage; - Flottaison sur le dos avec retournement; - Flottaison sur le ventre avec retournement; - Glissement sur le ventre, sur le dos et sur le côté; - Battement de jambes sur le ventre, sur le dos et sur le côté; - Introduction au crawl.
<p>Précolaire 5 (4-5 ans nage sans ballon-dorsal)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Entrée en roulade avant; - Nage sur place; - Immersion et retenir son souffle; - Récupérer un objet en eau peu profonde; - Habileté d'autosauvetage; - Battement de jambes à la brasse en position verticale; - Crawl; - Dos crawlé; - Développement de l'endurance.

Niveaux	Description du contenu du cours
<p>Nageur 1 (6 ans et plus, retrait progressif du ballon-dorsal)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Doit nager sans ballon-dorsal à la fin du cours; - Avec un ballon-dorsal, sauter en eau profonde et revenir au bord; - Sauter en eau peu profonde; - Nage sur place; - Immersion du visage dans l'eau et faire des bulles; - Ouvrir les yeux sous l'eau; - Flottaison sur le dos avec retournement; - Flottaison sur le ventre avec retournement; - Glissement sur le ventre et sur le dos; - Battement de jambes sur le ventre et sur le dos; - Introduction au crawl.
<p>Nageur 2 (6 ans et plus, nage sans ballon-dorsal)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sauter en eau profonde; - Entrée en roulade latérale; - Nage sur place; - Récupérer un objet en eau peu profonde; - Habileté d'autosauvetage; - Battement de jambes sur le ventre, sur le dos et sur le côté; - Battement de jambes à la brasse en position verticale; - Crawl; - Dos crawlé; - Développement de l'endurance.
<p>Nageur 3 (6 ans et plus)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cours donné en eau profonde; - Plongeon à genoux; - Entrée en eau profonde en roulade avant; - Nage sur place; - Culbute avant; - Se tenir sur les mains en eau peu profonde; - Habileté d'autosauvetage; - Battement de jambes sur le ventre et sur le dos avec changement de direction; - Coup de pied rotatif simultané sur le dos; - Crawl; - Dos crawlé; - Entraînement par intervalle.
<p>Nageur 4 (6 ans et plus)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cours donné en longueur; - Plongeon; - Nage sur place; - Nage sous l'eau; - Habileté d'autosauvetage; - Jambes de brasse; - Bras de brasse; - Crawl; - Dos crawlé; - Entraînement par intervalle; - Sprint sur 25 m.

Niveaux	Description du contenu du cours
Nageur 5 (6 ans et plus)	<ul style="list-style-type: none"> - Cours donné en longueur; - Plongeon à fleur d'eau; - Saut groupé; - Nage sur place; - Coup de pied alternatif rotatif; - Culbute arrière; - Habileté d'autosauvetage; - Crawl; - Dos crawlé; - Brasse; - Crawl tête hors de l'eau; - Entraînement par intervalle; - Sprint sur 25 m.
Nageur 6 (6 ans et plus)	<ul style="list-style-type: none"> - Cours donné en longueur; - Saut d'arrêt; - Saut compact; - Nage sur place sans les mains; - Nage sous l'eau (10m) et récupérer un objet; - Coup de pied alternatif rotatif sur le dos; - Coup de pied en ciseau; - Crawl; - Dos crawlé; - Brasse; - Crawl tête hors de l'eau; - Entraînement par intervalle; - Sprint sur 25m; - Nage d'endurance de 300m.
Forme physique (doit être capable de nager 50m en continu ou junior 5 et plus)	<ul style="list-style-type: none"> - Chronométrer un entraînement; - Étirements spécifiques aux nageurs; - Battement de jambes par intervalle; - Nage par intervalle; - Entraînement de 300 m; - Élaborer et réaliser deux entraînements; - Défi d'endurance; - Sprints.