



Croix-Rouge canadienne



Activités aquatiques pour enfants

Tableau des préalables			
Programme	Durée	Âge requis	Préalable exigé
PRÉSCOLAIRE			
Étoile de mer	25 min.	4 à 18 mois	Aucun (Parents à l'eau)
Canard	25 min.	18 à 30 mois	Aucun (Parents à l'eau)
Tortue de mer 1	25 min.	30 mois et plus	Aucun (Parents à l'eau)
Tortue de mer 2	25 min.	3 ans et plus	Aucun (Parents à l'eau au trois premiers cours)
Tortue de mer 3	40 min.	4 ans et plus	Aucun (Sans parents à l'eau)
Salamandre	40 min.	4 ans et plus	Tortue de mer
Poisson-Lune	40 min.	4 ans et plus	Salamandre
Crocodile-Baleine	40 min.	4 ans et plus	Poisson-Lune
JUNIOR			
Junior 1	40 min.	6 ans et plus	Aucun
Junior 2	40 min.	6 ans et plus	Junior 1
Junior 3	40 min.	6 ans et plus	Junior 2
Junior 4	40 min.	6 ans et plus	Junior 3
Junior 5	40 min.	6 ans et plus	Junior 4
Junior 6	40 min.	6 ans et plus	Junior 5
Junior 7	40 min.	6 ans et plus	Junior 6
Junior 8	40 min.	6 ans et plus	Junior 7
Junior 9	40 min.	6 ans et plus	Junior 8
Junior 10	40 min.	6 ans et plus	Junior 9
COURS DE LA SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE			
Jeune sauveteur initié	1 h 10	10 ans et plus	Junior 6
Jeune sauveteur averti	1 h 10	10 ans et plus	Junior 7
Jeune sauveteur expert	1 h 25	11 ans et plus	Junior 8
Étoile de Bronze	1 h 25	12 ans et plus	Jeune sauveteur averti

Précolaire

ÉTOILE DE MER (4 à 18 mois)

- Techniques de soutien pour la personne responsable;
- Positions sur le ventre, sur le dos et à la verticale avec aide.

CANARD (18 à 30 mois)

- Déplacements sur le ventre et sur le dos avec aide;
- Flottaison sur le ventre, sur le dos et redressement avec aide.

TORTUE DE MER (30 à 36 mois avec participation parentale ou 3 à 5 ans sans participation parentale)

- Flottaison sur le ventre, sur le dos et redressement;
- Glissements sur le ventre et sur le dos et redressement avec aide;
- Battement de jambes de base et nage sur le ventre avec aide.

SALAMANDRE (3 à 5 ans)

- 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 battements de jambes avec aide;
- Glissement avec retournement et battement de jambes avec aide;
- Nage sur le ventre avec aide.

POISSON-LUNE (3 à 5 ans)

- Respiration rythmée;
- Glissement sur le ventre et sur le dos avec battements de jambes sans aide;
- Glissement avec retournement sans aide;
- Glissement sur le côté avec battement de jambes avec aide;
- Nage sur le ventre sans aide.

CROCODILE-BALEINE (3 à 5 ans)

- Respiration rythmée;
- Glissement sur le ventre avec battement de jambes;
- Glissement sur le dos avec battement de jambes;
- Glissement sur le côté avec battement de jambes;
- Nage sur le ventre et sur le dos sans aide;
- Nage d'endurance sur une courte distance;

Programme Junior

Junior 1

- Respiration rythmée;
- Flottaison sur le ventre et sur le dos avec redressement;
- Glissement sur le ventre et sur le dos, avec battement de jambes et avec retournement;
- Battement de jambes alternatif;
- Flottaison avec retournement;
- Nage d'endurance sur une courte distance.

Junior 2

- Respiration rythmée;
- Flottaison sur le dos et sur le ventre;
- Flottaison avec retournement;
- Glissement sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes alternatif;
- Glissement sur le côté avec battement de jambes alternatif;
- Glissement avec retournement et battement de jambes alternatif;
- Nage d'endurance sur une courte distance.

Junior 3

- Respiration rythmée;
- Glissement sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes alternatif;
- Glissement sur le côté avec battement de jambes alternatif;
- Crawl (début);
- Battement de jambes sur le ventre;
- Nage d'endurance sur une courte distance;
- Flottaison en eau profonde;
- Plongeon de départ en position assise.

Junior 4

- Respiration rythmée spécifique au crawl;
- Glissement sur le dos avec battement de jambes et roulement des épaules;
- Crawl;
- Battement de jambes sur le dos;
- Nage d'endurance sur une distance de 25 mètres;
- Plongeon de départ à genoux;
- Maintien à la surface en eau profonde pendant 45 secondes.

Junior 5

- Crawl;
- Dos crawlé (début);
- Coup de pied fouetté sur le dos;
- Battement de jambes du dauphin;
- Nage d'endurance sur une distance de 50 mètres;
- Godille;
- Nage debout;
- Plongeon avant, départ en position d'arrêt.

Junior 6

- Crawl sur 25 mètres;
- Dos crawlé sur 25 mètres (1 longueur);
- Dos élémentaire (début);
- Godille sur le dos, tête première (initiation);
- Nage debout en eau profonde;
- Plongeon avant;
- Nage d'endurance sur 75 mètres (3 longueurs).

Junior 7

- Crawl sur 50 mètres (2 longueurs);
- Dos crawlé sur 50 mètres (2 longueurs);
- Dos élémentaire sur 25 mètres (1 longueur);
- Godille sur le ventre;
- Coup de pied alternatif, nage debout;
- Godille sur le dos, tête première (10 mètres);
- Nage d'endurance sur 150 mètres (6 longueurs).

Junior 8

- Crawl sur 75 mètres (3 longueurs);
- Dos crawlé sur 75 mètres (3 longueurs);
- Dos élémentaire sur 50 mètres (2 longueurs);
- Brasse sur 25 mètres (1 longueur);
- Coup de pied alternatif, nage debout;
- Battement de jambes du dauphin;
- Saut d'arrêt;
- Plongeon de surface, pieds premiers;
- Nage d'endurance sur 300 mètres (12 longueurs).

Junior 9

- Crawl sur 100 mètres (4 longueurs);
- Dos crawlé sur 100 mètres (4 longueurs);
- Dos élémentaire sur 50 mètres (2 longueurs);
- Brasse sur 25 mètres (1 longueur);
- Plongeon de surface, tête première;
- Plongeon à fleur d'eau;
- Nage d'endurance sur 400 mètres (16 longueurs).

Junior 10

- Crawl sur 100 mètres (4 longueurs);
- Dos crawlé sur 100 mètres (4 longueurs);
- Dos élémentaire sur 50 mètres (2 longueurs);
- Brasse sur 50 mètres (2 longueurs);
- Battement de jambes du dauphin;
- Papillon : exercice de nage;
- Nage d'endurance sur 500 mètres (20 longueurs).

Programme de la société de sauvetage

Jeune sauveteur initié

- Initiation à l'auto-sauvetage et sauvetage d'autrui;
- Reconnaissance de types de victimes;
- Nage sans arrêt sur une distance de 200 mètres.

Jeune sauveteur averti

- Sauvetage d'autrui et premiers soins de base;
- Le programme « Prévenir la noyade chez-soi » est inclus;
- Nage continue sur une distance de 300 mètres.

Jeune sauveteur expert

- Sauvetage d'autrui avec récupération d'une victime;
- Intervention à l'eau avec victime en arrêt respiratoire;
- Nage continue sur une distance de 400 mètres.

Étoile de bronze

- Initiation à la R.C.R. au sol, premiers soins, sauvetage, blessures à la colonne vertébrale;
- Préalable au Médaille de Bronze.