











PISCINE DU PAVILLON DES SPORTS MARCEL-BUJOLD



JUNIOR	PRÉALABLES	DESCRIPTION
	6 ans ou plus, aucune expérience en natation n'est requise	Les nageurs apprennent la flottaison sur le ventre et sur le dos. Glissements sur le ventre et sur le dos, battement de jambes alternatif (avec aide), entrées et sorties en eau peu profonde et nage sur une distance de 5 mètres.
	6 ans ou plus et avoir réussi les critères de performance Précolaire Poisson-lune ou Junior 1	Les nageurs apprennent les glissements sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes alternatif, et la nage sur le ventre. Ils participent à des activités en eau profonde (avec aide) et nage sur 10 mètres de façon continue.
	6 ans ou plus et avoir réussi les critères de performance Précolaire Crocodile ou Junior 2	Les nageurs augmentent la distance des glissements sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes alternatif. Ils exécutent le battement de jambes alternatif sans aide, portent un VFI (veste de flottaison individuelle) en eau profonde et expérimentent la flottaison en eau profonde. Ils nagent sur une distance de 15 mètres de façon continue.
	6 ans ou plus et avoir réussi les critères de performance Précolaire Baleine ou Junior 3	Les nageurs apprennent la nage sur le dos avec roulement des épaules et le crawl (10 mètres), améliorent le battement de jambes alternatif sur le dos, exécutent le plongeon en départ à genoux et sont initiés à la godille.
	6 ans ou plus et avoir réussi les critères de performance Junior 4	Les nageurs améliorent leur crawl sur 15 mètres et apprennent le dos crawlé sur 10 mètres. Ils pratiquent le coup de pied fouetté sur le dos ainsi que le saut d'arrêt, la nage en sur place et la godille sur le dos tête première.
	6 ans ou plus et avoir réussi les critères de performance Junior 5	Amélioration de l'endurance en crawl et dos crawlé (25 mètres). Nage debout (sur place) en eau profonde et pratique du plongeon avant. Apprentissage des styles de nage : dos élémentaire sur 15 mètres et battement de jambes du dauphin. Nage d'endurance de 75 mètres de façon continue.
	6 ans ou plus et avoir réussi les critères de performance Junior 6	Amélioration de l'endurance en crawl et dos crawlé (50 mètres), du dos élémentaire (25 mètres) et pratique du battement de jambes du dauphin. Apprentissage de la godille sur le ventre et pratique de coup de pied fouetté sur le ventre. Nage d'endurance de 150 mètres de façon continue.
	6 ans ou plus et avoir réussi les critères de performance Junior 7	Amélioration de l'endurance en crawl, du dos crawlé (75 mètres) et du dos élémentaire (25 mètres) Apprentissage de la brasse (15 mètres) du coup de pied alternatif/nage debout, du plongeon de surface pieds premiers et du plongeon à fleur d'eau. Nage d'endurance de 300 mètres de façon continue
	6 ans ou plus et avoir réussi les critères de performance Junior 8	Amélioration de la distance parcourue en crawl, dos crawlé (100 mètres), en dos élémentaire (50 mètres) et en brasse (25 mètres). Apprentissage du battement de coup de pied en ciseau et du plongeon de surface tête première. Nage d'endurance de 400 mètres de façon continue.
	6 ans ou plus et avoir réussi les critères de performance Junior 9	Amélioration de la distance parcourue en crawl, dos crawlé (100 mètres), en dos élémentaire (50 mètres) et en brasse (50 mètres). Apprentissage de la marinière. Exécution du battement de jambes du dauphin, des plongeurs de surface tête première, pieds premiers. Nage sous l'eau Nage d'endurance de 500 mètres de façon continue.