

Aide à l'évaluation

Moins de 3 ans = Éclabousseurs ou Tourbillons avec parent

6 à 18 mois = Éclabousseurs

18 à 36 mois = Tourbillons

3 à 5 ans = Méduses à Trempeurs

Votre enfant peut-il nager en eau profonde ?

Non = Méduses, Flotteurs ou Glisseurs

Votre enfant peut-il flotter sans aide ?

☐ Non = Méduses ☐ Oui = Flotteurs ou Glisseurs

Oui = Plongeurs, Surfeurs, Trempeurs

Votre enfant peut-il nager une longueur de piscine sur le ventre ?

☐ Non = Plongeurs ☐ Oui = Surfeurs ou Trempeurs

6 à 15 ans = Initiation à la natation ou Étoile

Votre enfant peut-il nager en eau profonde ?

Non = Loutre ou Phoque

Votre enfant peut-il exécuter une glissade (en s'élançant du mur ou du fond de la piscine) sans aide ?

☐ Non = Loutre ☐ Oui = Phoque

Oui = Dauphin ou niveau supérieur

Votre enfant peut-il nager 3 longueurs de piscine ?

☐ Non = Dauphin ou Nageur ☐ Oui = Étoile 1 ou niveau supérieur

Votre enfant peut-il nager la brasse ?

☐ Non = Étoile 1 ou Étoile 2 ☐ Oui = Étoile 3, Étoile 4, Étoile 5, ou Étoile 6

Votre enfant peut-il nager 8 longueurs de piscine ?

☐ Non = Étoile 3 ☐ Oui = Étoile 4, Étoile 5 ou Étoile 6

Votre enfant peut-il exécuter la technique de rotatif-alternatif vers l'avant et vers l'arrière ?

☐ Non = Étoile 4 ☐ Oui = Étoile 5 ou 6

16 ans et plus = niveau 1-2-3

Niveau 1 = Initiation à la natation

- Aisance dans l'eau et l'approvisionnement de la partie profonde.
- L'initiation au crawl, au dos crawlé et à la nage sur place.
- Amélioration de l'endurance en nageant un minimum de 25 m en continu et en faisant 30 secondes de nage sur place.

Niveau 2 = Approfondissement des habiletés et des techniques de nage

- La crawl et le dos crawlé de niveau intermédiaire.
- Initiation au dos élémentaire et à la brasse.
- L'endurance sera améliorée en pratiquant la nage sur place pendant 1 minute et en nageant un minimum de 75 m en continu.
- Les différents plongeurs et les virages seront également abordés dans ce niveau.

Niveau 3 = Approfondissement des habiletés et des techniques de nage

- Le crawl et le dos crawlé seront perfectionnés à un niveau avancé.
- La brasse et le dos élémentaire de niveau intermédiaire seront appris.
- La nage papillon sera introduite à ce niveau.
- L'endurance sera améliorée en nageant un minimum de 150 m en continu.

Notez bien : Le présent guide est à titre indicatif seulement. Il est toujours préférable de consulter un moniteur ou une monitrice de natation du YMCA afin de déterminer le niveau précis. Le YMCA se réserve le droit d'évaluer les capacités de nage de votre enfant lors de son premier cours et de modifier son niveau en conséquence.