

Enfant de 5 ans et plus

Les enfants âgés de 5 ans et plus nageant avec aide ou ayant une crainte de l'eau doivent s'inscrire au niveau *Junior 1*.

Prendre note qu'à partir du *Junior 2*, les exigences / préalables sont **SANS AIDE**



Cowansville

NIVEAUX	EXIGENCES / PRÉALABLES	NIVEAUX	EXIGENCES / PRÉALABLES
Junior 1	Aucune expérience nécessaire Nager (avec aide)	Junior 2	Flotter et glisser sur le dos et le ventre Exécuter un battement de jambes sur le dos et le ventre Nager 5 mètres
Junior 3	Flotter et glisser sur le dos 5 mètres Flotter et glisser sur le ventre 10 mètres Exécuter un battement de jambes droites sur le dos et le ventre Nager 10 mètres	Junior 4	Glisser sur le dos 10 mètres Glisser sur le ventre 15 mètres Nager sur le ventre 10 mètres en tournant les bras Exécuter la respiration rythmée, 15 répétitions Nager 15 mètres
Junior 5	Glisser sur le dos avec roulement des épaules 15 mètres Nager le crawl 10 mètres Plonger, départ à genoux Nager 25 mètres	Junior 6	Nager le crawl et le dos crawlé 15 mètres Exécuter le coup de pied fouetté sur le dos 10 mètres Plonger debout en position d'arrêt Godille sur le dos tête première 5 mètres Nager 50 mètres
Junior 7	Nager le crawl et le dos crawlé 25 mètres Nager le dos élémentaire 15 mètres Plongeon avant en position debout Battement des jambes du dauphin 10 mètres Nager 75 mètres	Junior 8	Nager le crawl 50 mètres Nager le dos élémentaire 25 mètres Exécuter le coup de pied fouetté sur le ventre 15 mètres Godille sur le ventre 15 mètres Saut d'arrêt Battement de jambes du dauphin 15 mètres Nager 150 mètres
Junior 9	Nager le crawl et le dos crawlé 75 mètres Nager le dos élémentaire 25 mètres Nager la brasse 15 mètres Nager 300 mètres	Junior 10	Nager le crawl et le dos crawlé 100 mètres Nager le dos élémentaire 50 mètres Nager la brasse 25 mètres Battement de jambes de la marinière 15 mètres Nager 400 mètres