



# PROGRAM APPRENTI-NAGE

**Voici les prérequis pour choisir le niveau de mon enfant.**

(Note : les distances indiquées sont approximatives)

## INITIATION

### EXPLORATEUR

Prérequis - minimum 3ans,

- 30 minutes  
- 4 par classe  
- Parent dans l'eau  
100\$

### ÉCLAIREUR

Prérequis

- déplacement 10metres avec aide et 5m sans aide sur le ventre
- déplacement 5m avec ou sans aide sur le dos
- flotter 5 seconds sur le ventre (tête dans l'eau) et sur le dos sans aide

- 30 minutes  
- 4 par classe  
- Parent dans l'eau  
100\$

### AVENTURIER

Prérequis

- 15m sur le ventre – tête dans l'eau sans aide
- 15m sur le dos avec mouvement des bras sans aide
- Battement des jambes 15m avec planche

- 30 minutes  
- 4 par classe  
- Parent dans l'eau (ou sur le bord)  
100\$

## SPORTIF

### BRONZE

- ~ 25m sans arrêter sur le ventre – respiration latérale ou frontale, avec rotation des bras.
- ~ 25m sur le dos, bras en alternance
- Battement des jambes 15m avec planche ou sans planche (ventre ou dos)

- 40 minutes  
- 4 par classes  
- Parent sur le bord si moins de 8 ans  
115\$

### ARGENT

- ~50m nager au Crawl, respiration latéral
- ~ 50m sur le dos, bras en alternance
- ~ 25m battement des jambes avec planche sans pause.

- 40 minutes  
- 5 par classes  
115\$

### OR

- ~ 75m crawl avec respiration latérale
- ~ 75m dos avec les bras en alternance
- ~ 25m battement des jambes sur le dos,
- ~ 50m battements des jambes avec planche

- 55 minutes  
- 6 par classes  
125\$