

NATATION JUNIOR 1

(5 à 13 ans, 1 monitrice pour 6 enfants)

Techniques et sécurité aquatique :
Familiarisation avec les lieux
Surveillance
Entrées et sorties en eau peu profonde (sans aide)
Immersion complète de la tête
Expiration par la bouche et le nez
Natation :
30 respirations rythmées – 2 façons (en une leçon)
Flottaison sur le ventre et redressement, 3 sec
Glissement sur le ventre, 5 sec
Glissement sur le ventre avec battement de jambes, 5m
Flottaison sur le dos et redressement, 3 sec
Glissement sur le dos 5 sec
Glissements sur le dos avec battement de jambes, 5 sec
Glissements avec retournement, 5 sec (avec aide)
Activité de conditionnement physique :
Nage sur le ventre 5m
Battement de jambe alternatif sur le ventre, 10m (avec aide)
Battement de jambe alternatif sur le dos, 10m (avec aide)

SWIM KID 1

(5-13 years old, 1 teacher for 6 children)

Skills and Water Safety :
Site Orientation
Supervision
Shallow Water Entries and Exits (Unassisted)
Submerge Head completely
Exhale through Mouth and Nose
Swimming :
30 Rhythmic Breathing – 2 ways (in one lesson)
Front Float and Recovery 3 sec
Front Glide 5 sec
Front Glide with Kick 5m
Back Float and Recovery 3 sec
Back Glide 5 sec
Back Glide with Kick 5 sec
Roll-Over Glides 5 sec (Assisted)
Fitness Activities :
Front Swim 5m
Flutter Kick Drill on Front 10m (Assisted)
Flutter Kick Drill on Back 10m (Assisted)



NATATION JUNIOR 2

(5 à 13 ans, 1 monitrice pour 6 enfants)

Techniques et sécurité aquatique :
Règle de sécurité des lieux
SMU/9-1-1
Introduction au VFI/gilet de sauvetage
Transfert de poids en eau peu profond
Activités en eau profonde (sans aide)
Natation :
40 respirations rythmées en une leçon (2 façons)
Flottaison sur le ventre, 5 sec en eau profonde
Glissement sur le ventre avec battement de jambes alternatif, 3 x 15m (en une leçon)
Flottaison sur le dos, 5 sec en eau profonde
Glissement sur le dos avec battement de jambes alternatif, 3 x 15m
Glissement sur le côté avec battement de jambes alternatif, 15m (avec aide)
Glissements avec retournement et battement de jambes alternatif, 5m de chaque côté
Nage sur le ventre, 3 x 15m (en une leçon)
Activités de conditionnement physiques :
Nage d'endurance, 15m en eau profonde (sans aide)
Exercice de battement de jambe alternatif, 15m (sans aide)

SWIM KID 2

(5-13 years old, 1 teacher for 6 children)

Skills and Water Safety :
Site Rules
EMS/9-1-1
Introduction to a PFD/Lifejacket
Weight Transfer, Shallow Water
Deep Water Activities (Unassisted)
Swimming :
40 Rhythmic Breathing in one lesson (2 Ways)
Front Float 5 sec in deep water
Front Glide with Flutter Kick 3 x 15m (In One Lesson)
Back Float 5 sec in deep water
Back Glide with Flutter Kick 3 x 15m (In One Lesson)
Side Glide with Flutter Kick 15m (Assisted)
Roll-Over Glide with Flutter Kick 5m each sides
Front Swim 3 x 15m (In One Lesson)
Fitness Activities :
Distance swim 15m in Deep Water (Unassisted)
Flutter Kick Drill, Front and Back 15m (Unassisted)



NATATION JUNIOR 3

(5 à 13 ans, 1 monitrice pour 6 enfants)

Techniques et sécurité aquatique :
Moment et endroit appropriés pour nager
Transfert de poids en eau profonde
Flottaison en eau profonde 10 sec
Saut, changement de direction et retour sécuritaire en eau profonde
Maintien à la surface en eau profonde, 40 sec
Plongeurs, départ en position assise et retour sécuritaire
Natation :
40 respirations rythmées en une leçon (2 façons)
Glissements sur le ventre avec battement de jambes alternatif, 3 x 15m
Glissement sur le dos avec battement de jambes alternatif, 3 x 15m
Glissement sur le côté avec battement de jambes alternatif, 3 x 15m
Combinaison de glissements sur le ventre et sur le côté 3 x 15m (sans aide)
Crawl, 3 x 15m en une leçon
Dos Crawlé, 3 x 15m en une leçon
Activités de conditionnement physique :
Exercice de battement de jambes alternatif, 3 x 15m
Nage d'endurance 15m sur le ventre et 15m sur le dos

SWIM KID 3

(5-13 years old, 1 teacher for 6 children)

Skills and Water Safety :
When and Where to Swim
Weight Transfer, Shallow Water
Deep Water Float 10 sec
Jump In, Change Direction, Return to Safety, Deep Water
Surface Support, Deep Water 40 sec
Sitting Dive, Return to Safety
Swimming :
40 Rhythmic Breathing in one lesson (2 Ways)
Front Glide with Flutter Kick 3 x 15m
Back Glide with Flutter Kick 3 x 15m
Side Glide with Flutter Kick 3 x 15m
Front Glide/Side Glide Combination 3 x 15m (Unassisted)
Front Crawl 3 x 15m in One Lesson
Back Crawl 3 x 15m in One Lesson
Fitness Activities :
Flutter Kick Drill 3 x 15m
Distance Swim 15m on Front and 15m on Back



NATATION JUNIOR 4

(5 à 13 ans, 1 monitrice pour 6 enfants)

Techniques et sécurité aquatique :
Prudence personnelle
Démontre comment appeler les SMU/9-1-1
Prudence personnelle – Plongeurs en toute sécurité
Plongeurs, départ à genoux
Nage sur place 45 sec
Natation :
40 Respiration rythmée à chaque cours (propre au crawl)
Combinaison de glissements sur le ventre et sur le côté avec battement alternatif de base des jambes
Glissements sur le dos avec battement des jambes et roulement des épaules, 3 x 25m en une leçon
Crawl, 4 x 25 mètres en une leçon
Dos Crawlé, 4 x 25m en une leçon
Activités de conditionnement physique :
Exercice de battement de jambes alternatif sur le dos, 3 x 25m
Nage d'endurance, 50m

SWIM KID 4

(5-13 years old, 1 teacher for 6 children)

Skills and Water Safety :
Self-Safety
Show How to Contact EMS/9-1-1
Self-Safety – Safe Diving
Kneeling Dive
Surface Support 45 sec
Swimming :
40 Rhythmic Breathing each lesson (Front Crawl Specific)
Front Glide/Side Glide Combination With Flutter Kick
Back Glide with Kick and Shoulder Roll 3 x 25m in One Lesson
Front Crawl 4 x 25m in One Lesson
Back Crawl 4 x 25m in One Lesson
Fitness Activities :
Flutter Kick Drill on Back 3 x 25m in One Lesson
Distance Swim 50m



NATATION JUNIOR 5/6

(5 à 13 ans, 1 monitrice pour 8 enfants)

Techniques et sécurité aquatique :	
Comment être un navigateur prudent	
Comment conserver sa chaleur	
Position fœtale/position du caucous en eau froide	
Initiation à la godille	Godille tête première, 25m
Nage debout, 1 min.	Nage debout, 1½ min
Plongeurs, position d'arrêt	Plongeurs avant
Causes des incidents de navigation	
Moment et endroit appropriés pour aller sur la glace	
Reconnaissance et simulation des nageurs en difficulté	
Objet à lancer, sans cordage	
Natation :	
Respiration rythmée, 20 répétitions, de 2 façons	
Crawl, 4 x 25m	Crawl, 5 x 25m
Dos crawlé, 4 x 25m	Dos crawlé, 5 x 25m
Coup de pied fouetté sur le dos, 3 x 25m	
Dos élémentaire 3 x 25m	
Activités de conditionnement physique :	
Exercice de battement de jambes, 3 x 25m	
Nage d'endurance 75m	Nage d'endurance, 100m
Battement de dauphin 25m	

SWIM KID 5/6

(5-13 years old, 1 teacher for 8 children)

Skills and Water Safety :	
How to Be a Safe Boater	
Staying Warm	
Cold Water HELP/Huddle	
Intro to Sculling	Head-First Sculling 25m
Tread Water 1 min	Tread Water 1½ min
Stride Dive	Front Dive
Causes of Boating Incidents	
When and Where to Go on Ice	
Victim Recognition and Simulation	
Throwing Assist Without a Line	
Swimming :	
Rhythmic Breathing 20 Times (2 Ways)	
Front Crawl 4 x 25m	Front Crawl 5 x 25m
Back Crawl 4 x 25m	Back Crawl 5 x 25m
Introduction to Whip Kick on Back 3 x 25m	
Elementary Back Stroke 3 x 25m	
Fitness Activities :	
Kick Drill 3 x 25m	
Distance swim 75m	Distance swim 100m
Dolphin Kick 25m	



NATATION JUNIOR 7/8

(5 à 13 ans, 1 monitrice pour 10 enfants)

Techniques et sécurité aquatique :	
Obstruction légère et sévère des voies respiratoires	
Secourir une personne consciente en obstruction légère ou sévère des voies respiratoires	
Objet à lancer avec cordage	
Objet à tendre avec matériel de sauvetage	
Saut d'arrêt	
Hypothermie	
Dangers en eau libre	
Respiration artificielle adulte et enfant	
Plongeon de surface, pieds premiers	
Plongeon à fleur d'eau en position debout	
Natation :	
Godille sur le ventre, 25m	
Crawl, 100m	
Dos crawlé, 100m	
Dos élémentaire 100m	
Coup de pied fouetté sur le ventre, 50m	
Brasse, 100m	
Activités de conditionnement physique :	
Battement dauphin 2 x 25m	Battement dauphin 4 x 25m
Nage d'endurance 200m	Nage d'endurance, 300m
Coup de pied alternatif/nage debout, sur place, 3 min.	

SWIM KID 7/8

(5-13 years old, 1 teacher for 10 children)

Skills and Water Safety :	
Mild and Severe Airway Obstruction	
Choking Rescue, Mild and Severe Airway Obstruction, Conscious Person	
Throwing assist with a Line	
Reaching Assist with Rescue Equipment	
Stride Entry	
Hypothermia	
Danger of Open Water	Feet-First Surface Dive
Rescue Breathing, Adult and Child	Standing Shallow Dive
Swimming :	
Front Skull 25m	
Front Crawl 100m	
Back Crawl 100m	
Elementary Back Stroke 100m	
Whip Kick on Front 50m	
Breast Stroke 100m	
Fitness Activities :	
Dolphin Kick, 2 x 25m	Dolphin Kick 4 x 25m
Distance swim 200m	Distance swim 300m
Eggbeater/Tread Water, Stationary 3 min	



NATATION JUNIOR 9/10

(5 à 13 ans, 1 monitrice pour 10 enfants)

Techniques et sécurité aquatique :	
Choix judicieux et influence par pairs	
Complications de la respiration artificielle	
Règlement sur la navigation	
Auto sauvetage lorsque la glace à cédé	
Plongeon de surface, tête première	
Exposition à la chaleur	
Sauvetage sur glace d'une zone sécuritaire	
Prochaines étapes	
Plongeurs de surface tête et pieds premiers nage sous l'eau 2m	
Natation :	
Crawl, 125m	Crawl, 150m
Dos crawlé, 125m	Dos crawlé, 150m
Dos élémentaire, 125m	Dos élémentaire, 150m
Brasse, 125m	Brasse, 150m
Battement de jambe de la marinière 4 x 25m	
Marinière 150m	
Activités de conditionnement physique :	
Déplacement, jambes seules, 3 min	
Nage d'endurance 400m	Nage d'endurance 500m
Battement des jambes dauphin (à la verticale), 3 x 10 sec	

SWIM KID 9/10

(5-13 years old, 1 teacher for 10 children)

Skills and Water Safety :	
Wise Choice and Peer Influence	
Complications of Rescue Breathing	
Boating Regulations	
Self-Rescue: Fall Through Ice	
Head-First Surface Dive	
Sun Smart	
Ice Rescue from Safe Zone	
Next Steps	
Head/Feet-First Surface Dive with Underwater Swim 2m	
Swimming :	
Front Crawl 125m	Front Crawl 150m
Back Crawl 125m	Back Crawl 150m
Elementary Back Stroke 125m	Elementary Back Stroke 150m
Breast Stroke 125m	Breast Stroke 150m
Sidestroke Kick Drill 4 x 25m	
Sidestroke 150m	
Fitness Activities :	
Travelling, Legs Only 3 min	
Distance swim 400m	Distance swim 500m
Dolphin Kick Drill (Vertical) 3 x 10 sec	

