

Récré'Eau^{MC}

UN NOUVEAU PROGRAMME DE NATATION POUR ENFANTS D'ÂGE SCOLAIRE, OÙ CEUX-CI DÉCOUVRIRONT L'EAU, LA NATATION, LES SPORTS AQUATIQUES ET LE SAUVETAGE.

EN APPRENDRE SUR LE PROGRAMME

Apprendre à nager
avec les 14 niveaux
de Récré'Eau

Découverte de l'eau

Récré'Eau crainte de l'eau

Apprivoisement du milieu aquatique

Acquisition de l'aisance dans l'eau

Nage continue : 2 mètres

Enfants de 5 ans et plus qui craignent l'eau et qui ne savent pas nager 5 mètres seuls.
Ratio de 1 moniteur pour un maximum de 4 enfants.



Récré'Eau 1

Apprivoisement du milieu aquatique

Acquisition de l'aisance dans l'eau

Immersion et maîtrise de la respiration

Nage continue : 5 mètres

Enfant de 6 ans et plus qui ne savent pas nager seuls.



Récré'Eau 3

Maîtrise de la respiration

Flottaison sur le ventre et sur le dos

Poussée sur le ventre et sur le dos

Battement des jambes au crawl

Nage continue : 20 mètres



Récré'Eau mini-nageur

Acquisition de l'aisance dans l'eau

Immersion et maîtrise de la respiration

Nage continue : 5 mètres

Enfants entre 5 et 6 ans ne craignant pas l'eau et sachant nager 5 mètres seuls.



Récré'Eau 2

Immersion et maîtrise de la respiration

Flottaison sur le ventre et sur le dos

Nage continue : 10 mètres

Enfants de 6 ans et plus sachant nager 5 mètres seuls.



Récré'Eau 4

Acquisition de l'aisance sous l'eau

Oscillation

Battement des jambes au crawl avec respiration

Battement des jambes au dos crawlé

Nage continue : 30 mètres



Découverte de la natation et des sports aquatiques

Récré'Eau 5

Oscillation sur le ventre

Crawl

Battement des jambes au dos crawlé avec roulis

Mouvement des jambes au dos élémentaire

Initiation aux sports aquatiques

Nage continue : 45 mètres



Récré'Eau 7

Oscillation sur le ventre

Crawl

Dos crawlé

Dos élémentaire

Mouvement des bras à la brasse avec respiration

Initiation à la plongée

Nage continue : 75 mètres



Récré'Eau 8

Oscillation sur le ventre

Crawl

Dos crawlé

Dos élémentaire

Mouvement des bras et des jambes à la brasse

Initiation à la natation de compétition

Nage continue : 150 mètres



Récré'Eau 6

Oscillation sur le ventre

Crawl

Dos crawlé

Mouvement des bras et des jambes au dos élémentaire

Mouvement des bras à la brasse

Initiation au plongeon

Nage continue : 60 mètres



Récré'Eau 9

Oscillation sur le ventre

Crawl

Dos crawlé

Dos élémentaire

Brasse

Mouvement des jambes à la manière

Initiation au water-polo

Nage continue : 200 mètres



Récré'Eau^{MC}

EN APPRENDRE SUR LE PROGRAMME, SUITE

Perfectionnement de la natation et découverte des techniques de sauvetage

Récré'Eau 10

Perfectionnement du crawl, du dos crawlé, du dos élémentaire et de la brasse
Mouvement des jambes et des bras à la marinière
Défi physique
Introduction aux techniques de sauvetage



Récré'Eau 11

Perfectionnement du crawl, du dos crawlé, du dos élémentaire et de la brasse
Marinière



Initiation au papillon
Défi physique
Apprentissage plus poussé des techniques de sauvetage

Récré'Eau 12

Perfectionnement du crawl, du dos crawlé, du dos élémentaire, de la brasse et de la marinière



Papillon
Défi physique
En savoir davantage sur les techniques de sauvetage

**DANS QUEL NIVEAU DOIS-JE INSCRIRE MON ENFANT ?
VEUILLEZ-VOUS RÉFÉRER AU TABLEAU CI-DESOUS**

6 ans et plus

Croix-Rouge	Anim'eau et Récré'eau
Junior 1	Récré'eau 1
Junior 2	Récré'eau 2
Junior 3	Récré'eau 3
Junior 4	Récré'eau 4
Junior 5	Récré'eau 5 6
Junior 6	Récré'eau 7
Junior 7	Récré'eau 8 9
Junior 8	Récré'eau 10
Junior 9	Récré'eau 11
Junior 10	Récré'eau 12



**SI VOUS AVEZ DES QUESTIONS, N'HÉSITÉZ PAS À
CONTACTER LA RESPONSABLE AQUATIQUE
418 775-7285 POSTE 2172**