



GUIDE POUR INSCRIPTION (suite)

NIVEAU	PRÉALABLE	DESCRIPTION
JUNIOR 6	<ul style="list-style-type: none">✓ Être âgé de 5 ans et plus✓ Avoir réussi le niveau Junior 5	<ul style="list-style-type: none">✚ Les nageurs améliorent la distance parcourue en crawl et en dos crawlé (25 mètres), la nage debout en eau profonde et exécutent le plongeon avant.✚ Ils apprennent la nage sur le dos élémentaire (15 mètres) et le battement de jambes du dauphin.✚ Ils nagent sur une distance de 75 mètres de façon continue.
JUNIOR 7	<ul style="list-style-type: none">✓ Être âgé de 5 ans et plus✓ Avoir réussi le niveau Junior 6	<ul style="list-style-type: none">✚ Les nageurs améliorent la distance parcourue en crawl et en dos crawlé (50 mètres), le dos élémentaire (25 mètres) et le battement de jambes du dauphin.✚ Ils apprennent la godille sur le ventre et le coup de pied fouetté sur le ventre;✚ Ils nagent sur une distance de 150 mètres de façon continue.
JUNIOR 8	<ul style="list-style-type: none">✓ Être âgé de 5 ans et plus✓ Avoir réussi le niveau Junior 7	<ul style="list-style-type: none">✚ Les nageurs améliorent la distance parcourue en crawl et en dos crawlé (75 mètres), ainsi qu'en dos élémentaire (25 mètres).✚ Ils apprennent la brasse (15 mètres), ainsi que le coup de pied alternatif / nage debout, le plongeon de surface pieds premiers et le plongeon à fleur d'eau.✚ Ils nagent sur une distance de 300 mètres de façon continue.
JUNIOR 9	<ul style="list-style-type: none">✓ Être âgé de 5 ans et plus✓ Avoir réussi le niveau Junior 8	<ul style="list-style-type: none">✚ Les nageurs améliorent la distance parcourue en crawl et en dos crawlé (100 mètres), en dos élémentaire (50 mètres), ainsi qu'en brasse (25 mètres).✚ Ils apprennent le battement de coup de pied en ciseau et le plongeon de surface tête première.✚ Ils nagent sur une distance de 400 mètres de façon continue.
JUNIOR 10	<ul style="list-style-type: none">✓ Être âgé de 5 ans et plus✓ Avoir réussi le niveau Junior 9	<ul style="list-style-type: none">✚ Les nageurs améliorent la distance parcourue en crawl et en dos crawlé (100 mètres) en dos élémentaire (50 mètres) et en brasse (50 mètres).✚ Ils apprennent la marinière (25 mètres).✚ Ils exécutent le battement de jambes du dauphin (vertical) les plongeurs de surface tête première et pieds premiers, avec nage sous l'eau.✚ Ils nagent sur une distance de 500 mètres de façon continue.