

AQUATIQUES POUR ENFANTS | CHILDREN'S AQUATICS

PROGRAMME DE NATATION LA VOIE OLYMPIQUE | OLYMPIC WAY SWIMMING LESSONS

Conçu par George Gate du Centre aquatique Pointe-Claire | Founded by George Gate of the Pointe-Claire Aquatic Centre

BLANC | WHITE

2-7 ans/lyrs 30 min Ratio 4-1

- Sauter dans l'eau avec un ballon dorsal, sans aide
 - Nager 12 m avec un ballon dorsal, mouvements de bras vers l'avant
 - Faire des bulles en nageant avec un ballon dorsal
 - Nager 2 m sans assistance, le visage dans l'eau (pas de saut)
 - Flotter sur le dos avec support à la tête
-
- Jump from the side with bubble on, unassisted
 - Swim 12m with bubble on, forward arms, directional control
 - Blow bubbles while swimming with bubble on
 - Swim 2m unassisted, face in the water (no jump)
 - Back float with head assistance

JAUNE | YELLOW

3-7 ans/lyrs 30 min Ratio 5-1

- Sauter dans l'eau sans aide
 - Démontrer un glissement ventral et dorsal - pousser du mur, le corps à la surface
 - Nager 12 m sans aide, sans ballon dorsal et avec le visage dans l'eau
 - Flotter sur le ventre et sur le dos, sans aide (5 secondes)
-
- Jump in, unassisted
 - Demonstrate a front and a back glide - push off the wall, body at surface
 - Swim 12m unassisted, no bubble, face in water
 - Front and back float unassisted (5 seconds)

VERT | GREEN

3-7 ans/lyrs 30 min Ratio 5-1

- Départ en position hydrodynamique ventrale avec battements de jambes - 6 m (demi-largeur)
 - Crawl - 12 m avec le visage dans l'eau et les bras sortis de l'eau
 - Nage d'endurance - 24 m sans arrêt
 - Nage sur le dos - battements de jambes 12 m, avec la tête vers l'arrière et position du corps horizontale
 - Roulade en surface (du dos au ventre, du ventre au dos)
 - Récupérer un objet au fond de la piscine
-
- Push off the wall, streamline with kick - 6m (half width)
 - Swim front crawl - 12m, face in the water, arms out
 - Endurance swim - 24m nonstop
 - Back stroke kick - 12m, head back, horizontal body position
 - Rolling floats (front to back, back to front)
 - Retrieve item from bottom of pool

ROUGE | RED

5-13 ans/lyrs 30 min Ratio 6-1

- Départ submergé en position hydrodynamique ventrale avec battements de jambes
 - Crawl - 25 m, avec respirations sur le côté, position stable du corps, respiration latérale, allongement des bras, traction complète
 - Nage sur le dos - 25 m, battements de jambes, corps à l'horizontal, pied à la surface de l'eau avec petites éclaboussures.
 - Nage sur le dos - 12 m, position du corps rectiligne, le retour aérien avec le bras droit
-
- Submerged push off into streamline kick (front)
 - Front crawl - 25m, steady body position, breathing to the side, full arm extension, finished pull
 - Backstroke kick - 25m, horizontal body position, feet break the surface of the water
 - Backstroke - 12m, flat body position, straight arm recovery

BLEU | BLUE

6-16 ans/lyrs 45 min Ratio 6-1

- Départ en position hydrodynamique dorsale
 - Crawl - 50 m, respiration bilatérale, mouvement continu des bras, introduction du retour aérien bras fléchis
 - Nage sur le dos - 25 m, mouvement continu et alternatif des bras
 - Brasse - 25 m, pieds tournés vers l'extérieur, propulsion vers l'avant
-
- Push off the wall streamline position (back)
 - Front crawl - 50m, bilateral breathing, continuous arm movement, introduce bent arm recovery
 - Backstroke - 25m, continuous and alternating arms
 - Breaststroke kick - 25m, proper turnout of feet, forward propulsion

BRONZE

7-16 ans/lyrs 45 min Ratio 6-1

- Crawl - 50 m, bonne prise d'appui, traction et poussée
 - Nage sur le dos - 50 m, rouler les épaules, battements de jambes continus
 - Brasse - 50 m, coordination du mouvement: bras, respiration, battements de jambes, glisser
 - Introduction aux départs
-
- Front crawl - 50m, proper catch, pull, finish
 - Backstroke - 50m, shoulder roll, steady kick
 - Breaststroke - 50m, coordination of pull-breathe-kick-glide
 - Introduction to shallow dive

ARGENT | SILVER

8-16 ans/lyrs 45 min Ratio 6-1

- Crawl - 75 m
 - Nage sur le dos - 75 m, prise d'appui, traction et poussée des bras sous l'eau
 - Brasse - 75 m, bon mouvement et coordination des bras
 - Papillon - 50 m, jambes ensemble, mouvement au niveau des hanches
 - Introduction aux bras du style papillon
-
- Front crawl - 75m
 - Backstroke - 75m, underwater arm action with catch-pull-finish
 - Breaststroke - 50m, proper arm mechanics and timing
 - Butterfly kick - 50m, legs together, full kick from hip
 - Introduction to butterfly arms

OR | GOLD

9-16 ans/lyrs 45 min Ratio 6-1

- Crawl - 100 m
 - Nage sur le dos - 100 m
 - Brasse - 100 m
 - Papillon - 50 m, bon mouvement et coordination des bras
-
- Front crawl - 100m
 - Backstroke - 100m
 - Breaststroke - 100m
 - Butterfly - 50m, proper arm mechanics and timing

