



PARC  
OLYMPIQUE  
LE CENTRE  
SPORTIF

# QUEL EST LE BON NIVEAU DE NATATION?

Répondez aux questions suivantes pour déterminer le niveau de natation qui correspond à l'âge et aux habiletés de votre enfant ou à votre niveau d'habiletés.

Quel âge aurez-vous ou aura votre enfant au moment de suivre le premier cours?

- 4 MOIS À 5 ANS : RÉPONDEZ AUX QUESTIONS DE LA CATÉGORIE GRISE (PAGE 2).
- 6 ANS : RÉPONDEZ AUX QUESTIONS DE LA CATÉGORIE ROSE (PAGE 3).
- 7 ANS : RÉPONDEZ AUX QUESTIONS DE LA CATÉGORIE MAUVE (PAGE 4).
- 8 ANS : RÉPONDEZ AUX QUESTIONS DE LA CATÉGORIE VERTE (PAGE 5).
- 9 ANS À 12 ANS : RÉPONDEZ AUX QUESTIONS DE LA CATÉGORIE BLEUE (PAGE 7).
- 13 ANS À 15 ANS : RÉPONDEZ AUX QUESTIONS DE LA CATÉGORIE ORANGE (PAGE 9).
- 16 ANS ET PLUS : RÉPONDEZ AUX QUESTIONS DE LA CATÉGORIE ROUGE (PAGE 10).

## CATÉGORIE GRISE (4 mois à 5 ans)

### Quel âge aura l'enfant au moment de suivre le premier cours?

- 4 à 11 mois : Étoile de mer
- 12 à 23 mois : Canard
- 24 à 35 mois : Tortue de mer
- 3 à 5 ans : Passez à la question suivante.
- 6 ans ou plus : Consultez le questionnaire s'adressant aux enfants de 6 ans et plus, aux adolescents et aux adultes.

### Est-ce que votre enfant a peur de l'eau?

- OUI : Loutre de mer
- NON : Passez à la question suivante.

### Est-ce que votre enfant est capable de nager sur le ventre sur une distance de 1 m sans être tenu par un parent?

- NON : Loutre de mer
- OUI : Passez à la question suivante.

### Est-ce que votre enfant est capable de nager sur le ventre sur une distance de 2 m et de mettre sa tête sous l'eau aisément?

- NON : Salamandre
- OUI : Passez à la question suivante.

### Est-ce que votre enfant est capable de nager sur une distance de 5 m sans aide, sur le ventre et sur le dos, et de sauter dans l'eau?

- NON : Poisson-Lune
- OUI : Passez à la question suivante.

### Est-ce que votre enfant peut nager sur une distance de 10 m sans aide et est capable d'aller en partie profonde avec aide?

- NON : Crocodile
- OUI : Baleine

## CATÉGORIE ROSE (6 ans)

**Est-ce que votre enfant a peur de l'eau?**

- OUI : Junior 1
- NON : Passez à la question suivante.

**Est-ce que votre enfant est capable de nager sur une distance de 5 m sans aide, sur le ventre et sur le dos?**

- NON : Junior 1
- OUI : Passez à la question suivante.

**Est-ce que votre enfant est capable de nager sur la distance d'une moitié de longueur de piscine (10 m) sur le dos et sur le ventre avec les bras et d'aller en partie profonde sans crainte?**

- NON : Junior 2
- OUI : Passez à la question suivante.

**Est-ce que votre enfant est capable de nager sur une distance de 15 m sans aide et de se maintenir à la surface de l'eau en partie profonde pendant au moins 20 secondes?**

- NON : Junior 3
- OUI : Junior 4

## CATÉGORIE MAUVE (7 ans)

**Est-ce que votre enfant a peur de l'eau?**

- OUI : Junior 1
- NON : Passez à la question suivante.

**Est-ce que votre enfant est capable de nager sur une distance de 5 m sans aide, sur le ventre et sur le dos?**

- NON : Junior 1
- OUI : Passez à la question suivante.

**Est-ce que votre enfant est capable de nager sur une distance de 10 m sur le dos et sur le ventre avec les bras et d'aller en partie profonde sans crainte?**

- NON : Junior 2
- OUI : Passez à la question suivante.

**Est-ce que votre enfant est capable de nager sur une distance de 15 m sans aide et de se maintenir à la surface de l'eau en partie profonde pendant au moins 20 secondes?**

- NON : Junior 3
- OUI : Passez à la question suivante.

**Est-ce que votre enfant est capable de faire une longueur de piscine (25 m) sans aide et de se maintenir à la surface de l'eau en partie profonde pendant au moins 45 secondes?**

- NON : Junior 4
- OUI : Junior 5

## CATÉGORIE VERTE (8 ans)

**Est-ce que votre enfant a suivi un cours de natation ou a fait partie d'un club de natation au cours des deux dernières années?**

- OUI : Passez aux questions de la catégorie vert foncé (ci-dessous).
- NON : Passez à la question suivante.

**Est-ce que votre enfant a peur de l'eau?**

- OUI : Junior 1
- NON : Passez à la question suivante.

**Est-ce que votre enfant est capable de nager sur une distance de 10 m sur le dos et sur le ventre avec les bras et d'aller en partie profonde sans crainte?**

- NON : Junior 2
- OUI : Passez à la question suivante.

**Est-ce que votre enfant est capable de nager sur une distance de 15 m sans aide et de se maintenir à la surface de l'eau en partie profonde pendant au moins 20 secondes?**

- NON : Junior 3
- OUI : Passez à la question suivante.

**Est-ce que votre enfant est capable de faire une longueur de piscine (25 m) sans aide et de se maintenir à la surface de l'eau en partie profonde pendant au moins 45 secondes?**

- NON : Junior 4
- OUI : Junior 5

## CATÉGORIE VERT FONCÉ

**Est-ce que votre enfant a peur d'aller en partie profonde?**

- OUI : Junior 2
- NON : Passez à la question suivante.

**Est-ce que votre enfant est capable de nager sur une distance de 15 m sur le ventre et le dos sans aide et de se maintenir à la surface de l'eau en partie profonde pendant au moins 20 secondes?**

- NON : Junior 3
- OUI : Passez à la question suivante.

## CATÉGORIE VERT FONCÉ

**Est-ce que votre enfant est capable de faire une longueur de piscine (25 m) sans aide et de se maintenir à la surface de l'eau en partie profonde pendant au moins 45 secondes?**

- NON : Junior 4
- OUI : Passez à la question suivante.

**Est-ce que votre enfant a appris à nager sur le dos avec les bras, ainsi que le coup de pied fouetté sur le dos?**

- NON : Junior 5
- OUI : Passez à la question suivante.

**Est-ce que votre enfant a appris le dos élémentaire et est capable de nager trois longueurs de piscine (75 m) sans arrêt?**

- NON : Junior 6
- OUI : Junior 7

## CATÉGORIE BLEU (9 ans et plus)

**Est-ce que votre enfant a déjà complété le niveau Junior 4 ou a déjà fait l'apprentissage du crawl et dos crawlé dans un autre programme de natation ou un club de natation, et est capable d'effectuer la respiration sur le côté?**

- OUI : Passez aux questions de la **catégorie bleu foncé (ci-dessous)**.
- NON : Passez à la question suivante.

**Est-ce que votre enfant a peur d'aller en partie profonde?**

- OUI : Junior 2. Il est aussi possible d'obtenir une dérogation pour ADO Essentiel 1. Veuillez contacter l'équipe du Centre sportif pour obtenir une dérogation : [Information.piscines@parcolympique.ca](mailto:Information.piscines@parcolympique.ca)
- NON : Passez à la question suivante.

**Est-ce que votre enfant est capable de nager sur une distance de 15 m sans aide et de se maintenir à la surface de l'eau en partie profonde pendant au moins 20 secondes?**

- NON : Junior 3
- OUI : Passez à la question suivante.

**Est-ce que votre enfant est capable de faire une longueur de piscine (25m) sans aide et de se maintenir à la surface de l'eau en partie profonde pendant au moins 45 secondes?**

- NON : Junior 4
- OUI : Junior 5

## CATÉGORIE BLEU FONCÉE

**Est-ce que votre enfant est capable de faire une longueur de piscine (25 m) sans aide et de se maintenir à la surface de l'eau en partie profonde pendant au moins 45 secondes?**

- NON : Junior 4
- OUI : Passez à la question suivante.

**Est-ce que votre enfant a appris à nager sur le dos avec les bras, ainsi que le coup de pied fouetté sur le dos?**

- NON : Junior 5
- OUI : Passez à la question suivante.

## CATÉGORIE BLEU FONCÉE

Est-ce que votre enfant a appris le **dos élémentaire** et est capable de nager **trois longueurs de piscine (75 m)** sans arrêt ?

- NON : junior 6
- OUI : Passez à la question suivante.

Est-ce que votre enfant a appris le **coup de pied fouetté sur le ventre** et est capable de nager **6 longueurs de piscine (150 m)** sans arrêt ?

- NON : junior 7
- OUI : Passez à la question suivante.

Est-ce que votre enfant a appris la **brasse** et est capable de nager **12 longueurs de piscine (300 m)** sans arrêt ?

- NON : junior 8
- OUI : Passez à la question suivante.

Est-ce que votre enfant maîtrise le **crawl**, le **dos crawlé**, le **dos élémentaire**, la **brasse** et est capable de nager **16 longueurs de piscine (400 m)** sans arrêt ?

- NON : junior 9
- OUI : Passez à la question suivante.

Est-ce que votre enfant maîtrise le **crawl**, le **dos crawlé**, le **dos élémentaire**, la **brasse**, la **marinière** et est capable de nager **20 longueurs de piscine (500 m)** sans arrêt ?

- NON : junior 10
- OUI : Si désiré, votre enfant peut être inscrit au programme de sauvetage ou d'entraînement de sauvetage pour les jeunes.



## CATÉGORIE ORANGE (13 à 15 ans)

**Est-ce que votre adolescent est craintif d'aller en partie profonde ou de mettre sa tête sous l'eau?**

- OUI : ADO Essentiel 1
- NON : Passez à la question suivante.

**Est-ce que votre adolescent a déjà fait l'apprentissage du crawl et du dos crawlé et est capable de nager une longueur de piscine (25 m) sans arrêt?**

- NON : ADO Essentiel 1
- OUI : Passez à la question suivante.

**Est-ce que votre adolescent est capable de nager 8 longueurs de piscine (200 m) sans arrêt au crawl et/ou au dos crawlé?**

- NON : ADO Essentiel 2
- OUI : Passez à la question suivante.

**Est-ce que votre adolescent maîtrise le crawl, le dos crawlé, le dos élémentaire, la brasse, la marinière et est capable de nager 20 longueurs de piscine (500 m) sans arrêt ?**

- NON : ADO Style de nage
- OUI : Si désiré, votre adolescent peut être inscrit au programme de sauvetage ou d'entraînement de sauvetage pour les jeunes.

## CATÉGORIE ROUGE (16 ans et plus)

**Est-ce que vous êtes craintif d'aller en partie profonde ou de mettre votre tête sous l'eau?**

- OUI : ADULTE Essentiel 1
- NON : Passez à la question suivante.

**Est-ce que vous avez déjà fait l'apprentissage du crawl et du dos crawlé et êtes capable de nager une longueur de piscine (25 m) sans arrêt?**

- NON : ADULTE Essentiel 1
- NON : Passez à la question suivante.

**Est-ce que vous êtes capable de nager 8 longueurs de piscine (200 m) sans arrêt au crawl et/ou au dos crawlé?**

- NON : ADULTE Essentiel 2
- OUI : ADULTE Style de nage